# بنت النيل



يوليو ١٩٤٨





ليس للشاطىء معنى اذا
لم تستطيعى الاستمتاع
بمائه وشمسه وهوائه

# سيداتنا فى الميدان

لقد صدق حدسنا وأيدت الحوادث دعايتنا ، وأثبت الزمن أن المرأة المصرية صالحة لكل ميدان من ميادين الحياة ٠

لقد عتبنا على وزارة الدفاع منذ سنة وشهور لانها حرمت المصريات من متاع النظر الى خفض العلم الانجليزى من على القلعة ورفع العلم المصرى الحبيب الى كل نفس مكانه ، فتلك كانت ساعة فوتها المسئولون حينئذ على نصف المصريين حين حرموا نساءنا شرف التطلع الى العلم العظيم وهو يرفرف على قلعة صلاح الدين ومحمد على الكبير

ثم دارت الايام ودخلت مصر فى الحرب لتأديب قطاع الطرق فى فلسطين ، واحتاج الجيش الباسل الى الايدى الرحيمة تواسيه فى جراحه،وتشد من أزره فى كفاحه ، وتلفت الرجال يمنة ويسرة ، فاذا الى جانبهم نخبة من المتطوعات ، لم يدفعهن خاطر الكسب أو حاجة المال ، بل دفعهن الى الميدان خاطر الوطنية السليمة والواجب المحتوم ، وتوجت أميرتنا الجليلة صاحبة السمو الملكى الاميرة فوزية ، هذه الخطوة المباركة فكانت على رأس المتطوعات ، خفت كالطير الى جانب المريض والجريح ، وانتقلت كاللحن تشفى العليل ، وضربت بذلك المثل الحى والقدوة الرفيعة ، فأنها فى الميدان مصرية تخدم المصريين ، وقد رأت فى هذا الكفاح المر لونا من الوفاء أثر عن أخلاقها الكريمة حين يحزب الامر وتشتد الخطوب

وسارعن بعد الاميرة متنافسات الى ميدان القتال ليمرضن ويعالجن ، كما تصنع المرأة الواعية الفاهمة مكانها فى حياة شعبها ، فأذا بلادنا حذوك الرأس بالرأس مع البلاد العريقة فهما لواجباتها والتزاماتها، واذا نساؤنا يبرزن الى ميدان لم يعرفنه من قبل ، ميدان فيه تضحية ولكن فيه شرفا أيضا ، فما عاشت أنثى فى مصر لم تعرف واجبها اليوم نحو أشقائها وأبناء عمومتها الذين ينافحون ويكافحون فى سبيل بلادها وسبيل الشقيقات العربيات الاخريات

ليس فى أداء واجبنا منة ، فلا من على الوطن اذا دعانا اليه ، وليس فى تطوعنا فضل ننشره ، فذلك أقل ما ينبغى على نسائنا فى هذه الملمة،وانما أذكر ذلك هنا للتاريخ حين يكتب التاريخ، وما عودنا التاريخ الكذب ، ولا أخفى الحقائق ، وسوف يسطر فى صفحاته أن المرأة المصرية التى حاربوها جيلا بعد جيل بحثوا عنها فى كل ميدان ، فاذا هى صالحة لكل ميدان حتى ميادين النزال والطعان ٠٠٠

درية شفيق

العدد ٣٢ — الثمن ٥ قروش

# سلامة النهضة

وأقصد بسلامة النهضة، تلك النهضة النسائية المباركة التى بدأت فى مصر منذ مائة عام ، ووضحت معالمها منذ خمسين سنة ، واستكملت نضجها واستواءها فى أيامنا الحالية فنحن اليوم لا نفكر فى تشريع يمس حياتنا الاجتماعية الا كان للمرأة تأثير فيه ، وأصبحت المصرية ذات أثر فى توجيه المسائل العامة ، ومن بينها الشؤون السياسية

ولست أبالغ حين أقرر أن حياة المصريين كما وكيفا لم تعد ملكا لنا نحن الرجال، بل للنساء فيها وجود من حيث الشكل والموضوع ، والامثلة على ما أقول من الكثرة بحيث يعتبر ذكر بعضها حديثا معادا لا محل له فى هذا المقال ، فهل هذه النهضة المباركة تترك من غير تدعيم، وتعرض سلامتها للخطر بتعدد المذاهب النسائية واختلاف الرأى بين أصحابها وأصدقائها من الجنسين على السواء ؟

أحسب أن سلامة هذه النهضة تقتضى من أنصارها توحيدا يؤكد معالمها ويدعم اتجاهاتها ويصل بها الى غايتها، ويحفظ تراثها القديم والحديث ، فان أية نهضة لا يهدهد لها أصحابها ويحيطونها بالرعاية لا يمكن أن يدوم لها بقاء أو يكتب لها خلود ، وخاصة اذا توزع أصحابها شيعا متفرقة لكل مناحيها وأهدافها .

واذا كانت النهضة النسائية المصرية قد وجدت لها زعيمات ، فقد كان لها أيضا زعماء، وخاصة فى ربع القرن الاخير، واليوم تعددت الزعيمات ، وفقدت النهضة هؤلاء الزعماء، وانصرف عنها من بقى من هؤلاء الزعماء الى أحداث الساعة، وفى معظمها أحداث سياسية وليس فيها حدث اجتماعى واحد ، انصرف عنها أمثال رفعة على ماهر باشا وحسين هيكل باشا ولطفى السيد باشا وغيرهم من أساتذة المدرسة الجديدة التى شهدت نضج النهضة واستوائها وعاونت على ذلك بالباع والذراع ، وكان نصف تاريخ هؤلاء الزعماء مستمدا من الموقف الكريم الذى وقفوه من النهضة النسائية الحديثة .

ليس فى وسعى أن أغفل حقيقة واضحة ، ان النهضة التى نرجو سلامتها قد أصابها شىء من الالتواء ، وبلغ بها الانحراف أحيانا مبلغا يثير الدهشة ويدعو الى الانتقاد ، ولم نقرأ أو نشهد تعليقا من زعماء النهضة يرد الامور الى نصابها أو يعدل بالاتجاه المنحرف الى مستواه الطبيعى وكذلك أصابت النهضة بعض أهدافها وحققت كثيرا من مراميها ، ومع ذلك لم تر من أعلام النهضة تشجيعا للمضى فيما اتجهت اليه النهضة النسائية من كمال.

واذن فسلامة النهضة تستدعى توافر عاملين ، عامل الاتحاد والانسجام بين الجماعات النسائية التى تعالج شؤونها وتوجه دفتها، وعامل استرداد أعلام النهضة من الرجال ليكونوا فى مقدمة صفوفها كما صنعوا من قبل، وبذلك نضمن لهذه النهضة سلامتها ، ونرسى بذلك قواعدها

وليس هناك من سبب يجعل التنافر بين المشتغلات بشؤون النهضة النسائية قاعدة لسياستهن العامة ، فالغرض أسمى وأكبر من أن نختلف فيه أو نتناحر ، ولا يزال فى بيئاتنا الاجتماعية شخصيات نسائية ضخمة تستطيع بمكانتها العالية أن توحد الصفوف وتقود السفينة وتبلغ بها ميناء السلامة .

وكذلك نستطيع أن يعود أعلام النهضة من الرجال الى سابق علاقتهم بنهضتنا النسائيه ، وليس من العدل أن ينسوا أن بعضهم بلغ مكانته الرفيعة من حياتنا العامة نتيجة اشتغال بالمسألة النسائية الاجتماعية ، وهى تاريخهم أجدى المسائل السياسيه ألف سياسى ولـ فيها اجتماعيون يحتفظ لهم التاريخ بصفحات كثار

وينبغى أن نذكر قبل ختام كلمتنا، أن هذه النهضة التى نرجو سلامتها ليست وقفا على مصر، بل هى كما نعلم قدوة صالحة للشرق العربى، وأسوة ينهج نساؤنا العربيات نهجها ، وقدوة يهتدين بهديها ، فسلامتها قمينة بالرعاية من أجل مصر ومن أجل شقيقاتها العربيات حتى يتم بذلك الانسجام بين النهضات النسائية العربية فى مختلف بلاد الشرق الادنى ، وفى ذلك ما فيه من الخير حين يوجه الجميع ذوق واحد وهدف واحد وعواطف وتيارات مشتركة

## احذرى الشاطئ ؟!

وحديثنا هذه المرة الى الامهات والشقيقات الكبيرات، لا الى صغيراتنا الحسناوات اللائى يفتنهن الشاطئ .

حديثنا الى الامهات والشقيقات الكبيرات ، فعليهن يقع وزر ما يحدث من ارتباك واضطراب يسببه بناتنا وشقيقاتنا الصغيرات ، فنحن نترك لهن الحبل على الغارب ، فنزينهن بلباس حينا شفاف هفهاف ، وحينا مبرز محاسن الاجسام ومفاتنها ونطلقهن لعلهن يعدن بخطبة أو زيجة ، فذلك غاية كل أم وفرحة كل شقيقة ترجو لصغيرتها الخير ، وخير الصغيرات زواج مبكر لا مناقشة فيه ولا خلاف ...

ونسيت الام والاخت أن الشاطئ يقع على بحر ، يأكل فيه السمك بعضه ، يغلب فيه القوى الضعيف ، وبناتنا ضعيفات وشبابنا يفيدهم هواء البحر فيصرعون الحيوان ، ويزيد الهواء شهيتهم اشتهاء ، فاذا هم قوة دافقة قادرة ، لا تثبت لها انثى يطلق لها العنان وتباركها أم فى الكابين أو شقيقة تحت مظلة وفى يدها التريكو ؟!..

نعم فلنحذر الشاطئ وزيجاته ومغامراته ، فقلما تكسب فتاة صداقة بريئة فى جنباته ، وحتى التى تبلغ الهدف تنفصم عرى زيجتها بعد أيام أو شهور ، وهكذا تقوم زيجات الشاطئ، ويبلغ عمرها عمره ، اذا ذهب الصيف ذهبت زيجاته ، وبقيت الحسرة قائمة فى كل بيت ، وعدنا نحاسب أنفسنا على هذا السروال الذى جذبه من بعيد أو هذا المايوه الذى شغله من قريب ، وكتمنا الحسرة طوال السنة ثم عدنا الى الشاطئ من جديد لنخسر بناتنا وسمعتنا وعقلنا فى كثير من الاحيان ...

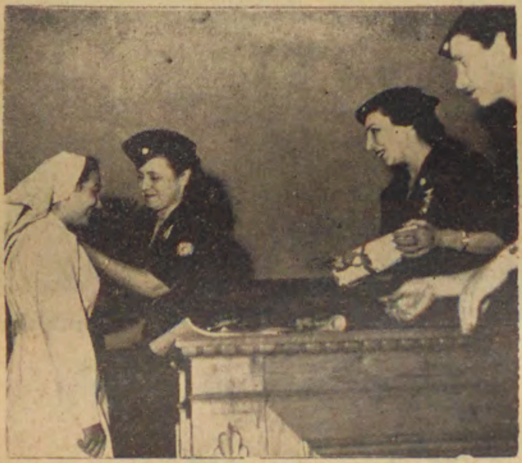
# من هنا وهناك



## زواج مبارك

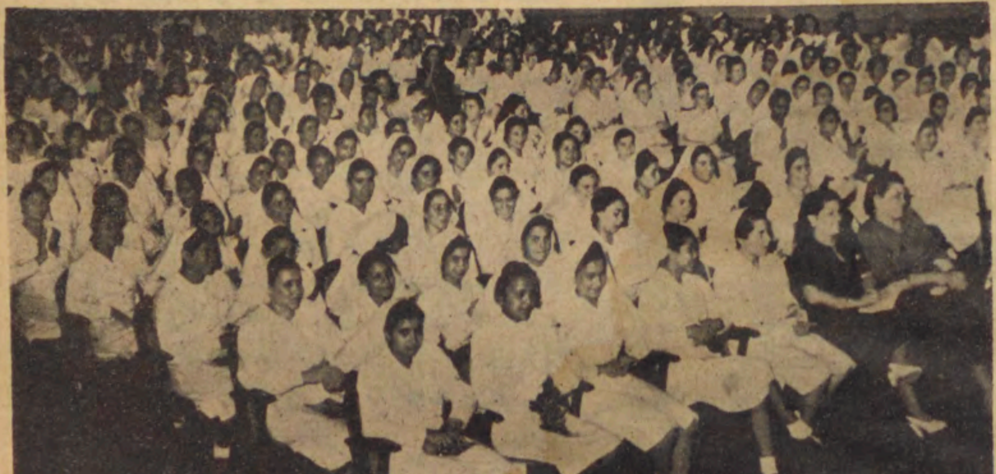
احتفل أستاذنا الدكتور طه حسين بك بعقد قران كريمته الآنسة « أمينة » على الدكتور محمد حسن الزيات المدرس بجامعة فاروق ..

وبنت النيل تقدم أصدق تهنئتها لاستاذ الجيل وترجو لكريمته حياة سعيدة موفقة ، جديرة بعلمها وأدبها وخليقة بما قدمه والدها الكبير من فضل لشباب مصر معلما ومؤدبا ، وتأمل أن يتقبل أستاذنا هذه التحية الخالصة من هيئة التحرير التى تعرف قدره ومكانته ، ويسعدها أن تراه ، وكل من يمت اليه بصلة أو نسب ، موفور الصحة هنىء البال



يمنحن الشهادات التى تثبت جدارتهن فى فن التمريض ....

كل شىء يهون فى سبيل الواجب الوطنى. ان أولادنا وأبناء عمومتنا يبذلون أرواحهم فى الميدان فلا أقل من أن نساندهم من قريب ونؤدى واجبنا نحوهم فذلك أقل ما ينبغى أن نصنعه .. انها الحرب ... ملأت النفوس نارا ولهيبا وكانت السيدات فى مقدمة المصريين وفاء وبذلا ، وها هن أولاء يتجمعن ليكن رسولات رحمة وشفقة ...



مجتمعات يستمعن الى الارشادات وكل منهن تفضل واجبها الوطنى على بيتها وولدها ..





# السباحة

قد تجدين فى غير هذا المكان موضوعا متصلا بالسباحة ، والسباحة ان لم تكن شيئا متعبا فى أوساطنا أثناء فصول السنة ، فان بعض الناس لا بد أن يمارسوها فى الصيف ، وخاصة اذا عاشوا على الساحل ٠

وقد عنيت «الذواقة» كارفن بهذه الناحية من الموضة فأعطت لها قدرا من عنايتها يماثل القدر الذى أعطته لفساتين الصيف والشتاء ، ومدام كارفن تقدم لبنت النيل أحدث ازياء الاستحمام ـ أى المايوه ـ وقد عرضت علينا كثيرا من هذه الازياء اخترنا لك منها هذا الزى المناسب فان عند « كارفن » مايوهات أخرى ، اذا أعجبت سواحل فرنسا فلا شك أن سواحلنا لاتحتملها بالرغم من جمالها ورشاقتها

# التجذيف

واذا كان « التجديف » لم يحظ بالاقبال فى مصر بعد ، فانه رياضة مفيدة جدا لكل سيدة تبحث عن جمالها وترجو التخلص من ترهل جسمها ، فكل رياضة تمارسينها قد تفيد ناحية من جسمك أما التجديف فيفيد الجسم كله ٠

وقد أجريت فى السويد مسابقة لأجمل جسم فتاة بين السويديات ، وبالبحث وجد أن هذه الفتاة التى تربعت على عرش جمال الجسم كانت لا تمارس غير رياضة التجديف ، فاذا صدرها ناهد ووسطها نحيل ، وساقاها آية فى الفتنة والجمال ، والجسم متماسك لا يعرف الترهل٠ وها نحن أولاء نقدم لك ـ اذا كنت من عشاق تلك الرياضة ـ أحدث موضات ملابس التجديف ، لعل فيها الحشمة والفائدة معا ٠٠





# الشـراع

سـوف تذهبـين الى رأس البر أو الاسكندرية ، وليس أمتع من نزهة فى النيل أو فى البحر بمركب شراعية ، فان الفائدة من هذه النزهة لا تعادلها فائدة لانها رياضة كلها هدوء ولا تكلف الا استنشاق الهواء فى عمق شديد .

فاذهبى الى هذه النزهة ولا تعتبريها تضييعا للوقت وتخلصا من السـأم ، فان ذلك يضر ولا ينفع ، وانما خذى هـذه النزهة كلون من ألوان الرياضة، ويا حبذا لو قضيت فترة النزهة وأنت فى الشراع تلعبين بعض الالعاب الرياضية الخفيفة ، ولتكن ألعابا ابتدائية لا تكلف مكانا ولا مجهودا يتعارض مع اضطراب الماء فى النيل أو فى البحر ، واذكرى دائما أن هذه النزهـة الرياضية تقتضى ملابس خاصة ، فانظرى الى هذا اللباس ... هل يعجبك ؟ !

# الدّراجـة

وقد ذكرنا لك مرارا وتكرارا الفوائد التى تجنينها من ممارسة هـذه الرياضة - أقصـد رياضة الدراجات - وليس فى هذه الرياضة عيب اذا قصدت السيدة أو الفتـاة الفائدة المرجوة منها ، وممارستهـا فى أمكنة هادئة بعيدة عن الضجة والغوغاء .

وقد شهد لهذه الرياضة أطباؤنا، وقد قرأت رأيهم فيها ، فهى ليست رياضة عنيفـة اذا أحسنا ممارستها ولم نبالغ فيها ، فهى الى فائدة الساقين منها ، تعطى فرصة عظيمة للرئتين ، حيث يدفعهما المجهـود الى استنشاق أكبر كمية من الهـواء ، لذلك يستحسن أن تكون ممارستنا لهذه الرياضة فى مكان طلق الهـواء ، بعيـدا عن المصانع والشـوارع المزدحمـة ، وركوب الدراجـة عند السيدات له أصـول أهمها هذا الثوب الذى ننشر صورته هنـا لتقليده عند اللزوم .

# هذه البقع السوداء

للدكتور حسن سيف النصر

لعلنا اذا تأملنا هــذه الوجوه التى تمر علينا كل يوم لتملكنا العجب من هذه البقع السوداء التى انسابت على صفحة الوجــه وألقت رحالهــا فى مكان ظاهر بالجسم .

وبالطبع أنت تعرفين هذه البقع الصغيرة السوداء التى اعتدنا أن نسميها ـ النمش ـ والتى تتضاءل حتى تختفى فى الشتاء وتشتد وتظهــر ظهورا واضحا فى الصــيف وتعرفين أن علاجها عســير وأن الشمس القوية تزيدها وضوحا وظهــورا ... ثم أنت تذكرين هذه «الحسنات» التى تملأ صــفحة الوجه والذى قال لك عنها طبيبك ان هذه يسمونها ـ علامة الحسن ـ ومن الخــير أن تتركيها .. ثم هذه البقعة الكبيرة المنفردة التى بلغت من عمرها سنين طوالا ما زالت فى مكانها مستقرة ثابتة لا تزيــد ولا تنكمش ولا تكبر ولا تصــــغر . فهى عالقة بالجسم متركزة عــلى الوجه . فهذه هى ـ الوحمة ـ التى سمعت عنها كثــيرا ولا فائدة فى علاجهــا الا بالازالة .

والذى يهمنا من هــذه البقع تلك التى ظهرت فجأة وظلت مطلة على الوجــه مدة من الزمــان ثم اختفت تحت تأثير العــلاج أو اختفت من نفسها من حيث لا تعود

وقبل أن نبتدىء فى الكلام يجب أن نجيب على هــذه الاسئلة :

١ ـ هل أنت حامل ؟

٢ ـ هل الدور الشهرى مضطرب ؟

٣ ـ هل تأخذين حبوب خلاصة المبيض ؟

البقية ص ٤٢



# نصيحة تحت ثلاجات

للدكتور مصطفى الديوانى

لقد كدت أيأس ياسيدتى من التكرار فى سبيل النصح والارشاد . ولقد جف قلمى من كثــرة ما كتبت وبــح صــوتى من فرط ما علمت ونصــحت . ومع ذلك ما زالت القــافلة تتعثر فى طريقهــا المظلم وكأنها لم تتقدم خطوة واحدة !

ان مهمة المرشد الاجتماعى شاقة جدا فى بلادنا وما لم يتحــل بفضيلة الصبر فانه لا بد أن يلقى ســلاحه فى استسلام العاجز المقهــور . لا زلت ـ رغم كتــاباتى العديدة وصيحاتى اليائســة فى المــذياع ـ أرى الكثيرات منكن يتمسكن بالمعتقدات القديمة ويؤسفنى أن البعض منكن يعترفن بأنهــن من قارئات بنت النيــل وانهن يعرفن رأيى فى هذا الموضوع أو ذاك ولكن ضــغط من حولهن من المسنات ومدعيات التجربه والمعرفة يضطرهن الى مسايرتهن ولو الى حــين وقد لا يمضى هذا الحــين الا والطفل على شفا الهاوية . ألم أقل لك مثــلا ، مرارا وتكرارا أن تخففى من ملابس طفلك اذا أصيب باسهــال الصيف . بل لقد قلت لك ذات مرة مداعبا : دعيه فى ثلاجــة اذا أمكن . وفسرت لك فى تبسيط زائد سر هذه النصيحة وهو أن الطفل يفقد ماء كثــيرا فى برازه المتكرر فحرام أن يتصبب منه العرق نتيجة التدفئة ولفه بالملابس التى تعمدين اليها ظنا منك أنها تفيد طفلك الذى أنهكه الاسهال مع أنك ـ علم الله ـ تمهدين له السبيــل الى موت محقق ، والغريب أننى أرى هذه الظــاهرة فى كل الامهات من مختلف الثقافات ولم تشذ عن هذا الا القليلات منهن وهذه نتيجة لا تشجع مطلقا ولقد صممت ازاء هذا أن أرمى القلم فى يــأس وقنوط ما دامت النصيحــة تذهب هباء وكأنها صرخــة فى واد غير ذى زرع .

حقا ان الارشاد الاجتماعى صعب جــدا فى بلادنا اذا ســمعك ألف أطاعك منهم واحد وبقى بجــانب الالف الذين ســمعوك ولم يطيعوك ملايين، اذا سمعوك لا يلقون بالا لما تقول لانهم لا يفقهون قولك .

أعانك الله على بلواك . وداعا أو .. الى الملتقى

# أسنانك وقت الحمل

للدكتور محمود الشاهد

قد تتعرض الام الى بعض الاضطرابات الصحية أثناء الحمل وهــذه بدورها تؤثر الى حد بعيد على ســلامة أسنانها وما يحوطهــا من أنسجه مخاطية رقيقــة . والمشاهد ان نسبة تسويس الاسنان والتهابات اللثة ترتفع ارتفاعا ملموسا أثناء الحمل وقد يكون مرجع ذلك عدم كفــاية غدد الجســم المختلفة أو الى اختلال بسيط جدا فى ميزان الجير أثنــاء الحمل نتيجة تكوين الجنين . ولا يخفى أن الجنين يستمد غذاءه من دم الام وينضــج تكوينه ويكمل بنــاء هيكله العظمى على حسابهــا ومن صميم غذائها وافراز غددها لهــذا كله أصبح الاعتنــاء بصحة الام هو أساس تكوين الطفل كما أنه أساس سلامة الاسنان .

لذلك يهتم الاطباء دائما بالاشراف على صحة الحامل وعلى الاخص أثناء الشهــور الاخــيرة للحمل وذلك للاطمئنان على كفاية الجسم وســلامة غدده وتعويض أى نقص بالادوية أو الهرمونات أو الفيتامينات والجير والغذاء الغنى على وجــه العموم . والجدير بالملاحظة أن هــذه هى نفس الشــهور التى تستوجب العناية بالاسنان ولذلك يجب الكشف عليها شهريا اذ أنه أثناء الحمــل ترتفع عادة نسبة تسويس الاسنان والتهابات اللثــة بشكل ملموس وبهذا الاهتمام وحده فى كل هذه النواحى تطمئن الام دائما الى صحــة جيدة وطفل قوى جميــل وأسنان مثالية براقة .

وينبغى أن يكون مفهوما أن رعاية أسنان الام أثنــاء الحمل ضرورى حتى يرث الطفل أسنانا سليمة





# تسريحات من لندن



نعرض عليك هنا أحدث التسريحات التى وصلت الينا من لندن ، وهى مجموعة استخدمت فى انتاجها وابرازها لسيدات أوروبا نخبة منتقاة من المختصين ، وبعضها كما ترين سهل وبقليل من التغيير يصلح لاوقات اليوم جميعا ..

وقد أطلقت أسماء كثيرة لهذه التسريحات ، فهنا تجدين تسريحة « أندريا » وتسريحة « الحلى » وتسريحة « الشباب » وهكذا منأسماء التسريحات المعروضة الآن فى أوساط انجلترا الكبيرة وفى كثير من أوساط فرنسا المختلفة نظرا لان بعض هذه التسريحات ساهم فى اعدادها فرنسيون أيضا ..





# استفتاء بنت النيل

## هل أترك ولدى يتزوج ؟

سيدتي

ليس لى فى هذه الدنيا الا ولد وحيد بلغ من العمر أربعا وعشرين سنة وسيتم فى آخر هذا العام دراسته فى كلية الهندسة .

... لم أشعر ياسيدتي بدقيقة واحدة من السعادة فى زواجي . فان زوجي يكبرنى بعشرين سنة وقد اكتفيت بتحويل كل عطفى نحو ولدى الوحيد . وأستطيع أن أقول اننى كوفئت على حبى لولدى وعلى تضحيتى له فى سبيل تربيته التربية الصالحة . لقد شعر ولدى بكل هذا وبادلنى حبى له بكل قواه . فهو لا يذهب الى المسرح أو الى السينما دون أن يصحبنى واذا تأخر فى الكلية لسبب من الاسباب كلمنى بالتليفون حتى لا أقلق عليه .

... كنت ياسيدتي أسعد أم على وجه البسيطة وكان ولدى يقول لى : « اننى لا أتخيل مطلقا أن أتركك لاتزوج بامرأة لا تفهمنى ولا تشعر نحوى بالعاطفة المتقدة التى تشعرين بها نحوى »

... وها هو ذا اليوم يزعم أنه يحب ابنة احدى صديقاتى . ويؤكد لى أنها فتاة أحلامه ومحط آماله فى الحياة وقال لى أنه يرغب فى الزواج منها !!!

... ولست فى حاجة الى أن أعترف لك ياسيدتى المحررة أننى قاومت رغبة ابنى هذا كل المقاومة على الرغم من تشجيع ابيه السلبى له . انى أرى أن ابنى ما زال صغيرا ولا يمكن بأى حال الاعتماد على حكمه على الاشخاص انه مدفوع بلاشك بعواطفه وبنزوة شبابه الغض . وقد رأيت أن من واجبى كأم تسهر على مصلحة ابنها وسعادته أن أنصحه بالتروى ريثما يصل الى السن التى تؤهله للحكم السليم والتفكير السديد .

... انى أعرف الفتاة التى يحبها ابنى واعترف لك باننى كنت أجدها فتاة كاملة من كل الوجوه أما اليوم فقد تغير حكمى عليها واصبحت لا أجد فيها الا عيوبا انها فتاة كاملة ولكن ولدى يستحق أحسن منها .

لا تبادرى ياسيدتى الى الحكم ضدى فى هذه القضية فقد عاهدت نفسى أن أترك ابنى يتزوج بالمرأة التى تناسبه وتتفق صفاتها وخلاله العديدة . انى لا أريد أن أحتفظ به لى فاننى ابعد الامهات عن الانانية » ...

« وبنت النيل » تبادر بالاعتراف الى قارئاتها وقرائها أنها فى حيرة من أمر هذه الوالدة وانها تتجه بدورها اليهم راجية أن تجد عندهم حلا لهذه المشكلة .

# مذكرات صهيونية حسناء ...

**للدكتور ابراهيم عبده**

**١٦ مايو :**

لقد أساء دافيد التقدير وظن أن أحفاد فرعون لن يتخطوا الحدود ، وأن الصحراء ستعوقهم كما عاقهم البحر من قبل ، ان «دافيد» مغفل كبير ، فقد ضيع علينا فرصة لا تعوض ، فقد كانت مستعمرتنا ( الدنجور ) فى وئام مع الاعراب المجاورين ، وكانت الحرب فرصة تؤكد تعاليمنا القديمة وتوحى الينا باتباع الاسلوب الذى اتبعه من قبل أجدادنا العظام .

**١٧ مايو :**

خيب الله دافيد ! لقد اقترحت عليه أن نقترض أوانى وحلى الاعراب المجاورين ونزعم لهم أن ( الدنجور ) ستقيم حفلة راقصة ونحن فى حاجة الى حليهم لنزين بها آذاننا وأيدينا ونحورنا وفى حاجة الى أوانيهم لنطهى فيها طعامنا ، وماذا عليه لو وافقنى على الفكرة ثم هاجرنا فيمن هاجر قبل أن يصعقنا أحفاد فرعون ، وحملنا معنا الاوانى والحلى ؟ انها وظيفتنا لا فى فلسطين وحدها بل فى كل مكان ، انها تعاليمنا قد أسقطها من حسابه هذا المغفل الكبير ؟!.



**١٨ مايو :**

لقد نسينا صندوق الرهونات مع أنه أهم ما نملك فى بيتنا ، ان دافيد يعيرنى كل يوم وينكد عيشى من أجل هذا الصندوق الذى يثبت ما لنا من حقوق على الراهنين من الاعراب المجاورين ... نسيت أن أذكر أننا نسينا ابنتنا ( راشيل ) أيضا ، لعن الله الحرب ، لقد كبسنا أحفاد فرعون حتى فقدنا صندوق الرهونات ..

**١٩ مايو :**

لا يزال دافيد يصبح ويمسى متحدثا عن صندوق الرهونات ، وقلما يذكر راشيل الصغيرة ... من يدرى لعلها محتضنة الصندوق ولكننى أخشى أن تكون حراب الفراعنة قضت عليه فيضيع الصندوق ونفقد حقوقنا عند الراهنين من الاعراب المجاورين !؟

**٢٠ مايو :**

طلب الى دافيد أن أعود الى خطوط أحفاد فرعون ، وأبذل لهم ما بذلت من قبل ، فقد استطعت بمفردى أن أنال الارض من العرب ، فهل يعز على أن أنال الصندوق بنفس الاسلوب المعهود وليس فى الصندوق ما يهم أحفاد فرعون ؟

**٢١ مايو :**

قال لى جماعة من رجال الدين بحضور ممثلى الهاجاناه ان واجبى أن أسترد الصندوق بأى ثمن ، واستطلع أخبار الغزاة من نسل فرعون ، لقد عارض الفكرة ، فكرة الوسيلة التى أسترد بها الصندوق ، صديق لزوجى من الهاجاناه ، لقد راقتنى منه هذه الغيرة فهو حبيب الى قلبى من سنوات .. ولكن زوجى ألح بحضور رجال الدين أن أنفذ الاسلوب الذى نفذته بسخاء من قبل لحيازة الارض ... أنا شخصيا لا أمانع ، ولكن صديق زوجى يمانع ! انه فى الحق سخيف ... ان رجال الدين يقولون انه واجب دينى يبذل فى سبيله أى شىء .. ومن يدرى فقد أجد بجانب الصندوق ابنتنا راشيل ؟..

**٢٢ مايو :**

تجملت فبدوت أفضل مما كنت أبدو من قبل أن أحاول المحاولة نفسها فى الحصول على الارض من العرب أصحاب الارض ... لقد ذكروا لى أن نسل فرعون ذواقون لا يغريهم الا متاع عظيم ... لقد عرفتهم من زمن حين كنت أتجسس لحساب الهاجاناه فى القاهرة والاسكندرية . كانوا ظرفاء ملاعين ولكنهم لم يكونوا فى حرب ، فماذا يا ترى احساسهم اليوم نحو اللاعبات من بنات اسرائيل ؟

**٢٣ مايو :**

قبضوا على من ساعات..

**٢٤ مايو :**

لا أزال غير قادرة على كتابة مذكراتى ، فأنهم يستجوبوننى معظم النهار وزلفا من الليل .. اننى أقسمت لهم بشرفى أن عودتى الى خطوطهم الخلفية من أجل صندوق الرهونات ..

**٢٥ مايو :**

انى أفقد فى كل يوم كثيرا من فتنتى وجمالى ، لقد أخذوا منى أدوات التواليت ... أين يا ترى صندوق الرهونات ؟ أظن أن راشيل بخير ، فهؤلاء الفراعنة مهذبون ... وان عجبت لشىء فعجبى لهذا القوام السمهرى وهذه الرجولة الجذابة القاتلة التى يتمتع بها ضباطهم وجنودهم !؟ لست أدرى كيف يحارب بناتنا هؤلاء الرجال ؟... انهم ساحقون لمن تفهم منا معنى الجمال ...؟!

**٢٦ مايو :**

لقد برمت بقصة الصندوق وحديث ابنتى راشيل ، ولا يضايقنى الا هذا الاهمال الذى يمنحنى اياه هؤلاء الرجال ... أليسوا بشرا ؟ اننى فتنة ... لقد قالها رجالنا فى الدنجور ... فكيف أصاب القوم هذا الجمود العجيب ؟..

**٢٧ مايو :**

قال حارسى - وهو جندى من الصعيد من النوع الذى تحلم به صديقاتى ايفون ومارسيل وناسيل - ان الهاجاناه مغفلون ، فلما استوضحته أمر غفلتهم قال ان اللعبة لا تجوز على المصريين .. فأنا اليوم موضع احتقار هؤلاء القساة الغلاظ ... وبعد أن كنت أريدهم أسرى فتنتى وجمالى أصبحت أسيرة فى أيديهم ومجالا للسخرية والامتهان

**٣٠ مايو :**

علمت أن الدنجور أصبحت مستعمرة محتلة وأن بنتى فى يد رحيمة ، وأنها سلمت الى الصليب الاحمر ... ليت صندوق الرهونات هو الذى وقع فى أيدى الصليب الاحمر! فراشيل قادرة على شق طريقها فى الحياة ، حقا انها صغيرة .. ولكننى كنت فى سنها أستطيع بلباقتنا الموروثة وأسلوبنا المعهود أن أنال الارض من العرب فى سخاء ؟!

**٣ يونيه :**

قالوا انهم سينقلوننى أنا أيضا الى الصليب الاحمر ، ولا يؤرق حياتى الا أننى حاولت الاسلوب نفسه مع أبناء فرعون فرفضوه ولو أننى لم أشترط فى سبيله شيئا حتى ولا صندوق الرهونات ؟!

## سياسة

ان لكل شيء سياسة ، ولكي يصل الانسان الى ما يشاء يجب أن يسوس أموره بحكمة وتعقل ، ولسنا فيما نعرضه هنا من فصول عن التجميل نريد ان نصرف سيداتنا الى التجمل فقط وابعادهن عن وظائفهن الاخرى من ملاحظة الزوج ورعاية الابناء ، فذلك ما لا يمكن أن تفكر فيه بنت النيل على الاطلاق .

ونحب أن نذكر لسيداتنا هنا أننا لا ننقل موضوعات التجميل من هنا أو هناك بل اننا نتلقاها من بيوت التجميل المشهورة فنهذبها بما يناسب طباعنا وتقاليدنا ونعرضها بعد ذلك على أطبائنا المختصين ، فقد يخطيء الناقل أو المترجم ، لذلك كانت موافقة أطبائنا على هذه الموضوعات شرطا أساسيا لنشر ما في مجلتكم ، وكثيرا ما نهمل موضوعا - مهما يرتفع ثمنه - اذا أشار بذلك طبيبنا المختص فلا ننشره ولا نأذن لاحد بنشره في مكان آخر

وقد رأت بنت النيل أن تتجه ما أمكن في موضوعات التجميل الى أن يكون هذا التجميل مرتبطا بالصحة العامة ، فالصحة الكاملة هي أهم جانب في التجميل ، لذلك ننشر هذا الموضوع قائلين :

ان السيدة التي تحرص على جمال لون بشرتها وجب عليها ان تهتم بحسن سير امعائها وانتظام افرازات غددها .

ويدعي بعض الناس ان الجمال طبيعي ولا دخل للانسان فيه . ولسنا في حاجة الى القول بأن هذا الادعاء باطل وأن كل سيدة مهما تكن جميلة في حاجة الى العناية بنفسها لتباعد بينها





### في الصباح :

يجب أن يراعى دائما أن التجميل موقوت ، أي أن لكل يوم من أيامنا ساعة أو بعض ساعة يجب أن نصرفها في تجميلنا حتى ننظم أنفسنا لمهام النهار الاخرى ، وحتى لا يبدو لرجالنا من قراء بنت النيل أننا نشغل زوجاتهم وبناتهم في التجميل ونصرفهم عن التزامات البيت أو حاجات الولد

فيستحسن حين البدء في تنفيذ التعليمات الخاصة بتجميل الصباح أن يكون ذلك بملابس النوم الخفيفة .

اذا كانت بشرتك غير دسمة فليس من الضروري تنظيفها في الصباح . خذي قطعة كبيرة من القطن واغمسيها بماء الورد وامسحي بها وجهك عدة مرات . اما اذا كانت بشرتك دسمة فضعي في ماء الورد محلولا قابضا للمسام أو بعض نقط كحول فيه كافور . ولا تنسى أن تضعي على عينيك قبل ذلك كمادات ماء فاتر .





### في المساء :

١ - أنت اليوم في الصيف والصيف مملوء غبارا وذلك مشاهد في مدننا وريفنا على السواء ، وحتى في المدن الساحلية لا يخلو الجو من الاتربة ، وقد عرف عنا أننا لا يمكن أن يمر وقت دون أن نذهب الى أدوات التواليت ونعيد تنظيم البودرة والاحمر ! قللي ما أمكن من هذا التواليت

٢ - اعلمي أن الصيف جبار على البشرة ومفسد لها مهما تكن بشرتك ناعمة بضة ، فالحرارة تفسد هذه البشرة فبادري بعد غسل وجهك بالماء العادي الى تدليكه بكريم مغذ فقد ظهر أن البشرة الجافة تذبل بسرعة وتصفر

٣ - لا تهملي شعرك اذا تراكم عليه الغبار لسبب ما وما عليك الا أن تفرشيه جيدا وبسرعة بفرشاة شعر ويجب أن يتم تفريش شعرك مرارا كلما أمكن ذلك وياحبذا لو استعملت فرشة الشعر أكثر من استعمال البودرة والاحمر

# التجميل

وبين تجاعيد الشيخوخة التى اذا ما بدأت تظهر على الوجه اصبح من المحال اخفاؤها مهما اوتيت السيدة من مهارة وسعة حيلة.

وها نحن أولاء نقدم لك ياسيدتى على هذه الصفحة بعض النصائح التى لا بد منها اذا أردت الاحتفاظ بجمالك وبنضرة وجهك .

**نصيحة أخيرة :**

يجب ألا يتبادر الى ذهنك أننا نقصد بالتجميل اضاعة وقتك كله . اننا نطلب اليك أن تخصصى لنفسك بضع دقائق كل يوم تقتطعينها من نومك مساء كل يوم ومن الصباح بدلا من أن تقضيها فى سريرك بدون فائدة. ان الذى نطلبه منك ساعة كل أسبوع ولتكن من يوم الجمعة أو يوم الخميس بعد الظهر.

انى أعرف سيدات يهملن العناية بأيديهن وينسين أن اليدين تلفتان النظر كالوجه سواء بسواء. وان فى مكنتنا جميعا أن نحافظ على جمال أيدينا حتى ولو كنا ندخل المطبخ ونطهى الطعام بأنفسنا ، وذلك باستعمال القفاز المطاطى كلما أردنا أن نقوم بعمل من شأنه أن يشوه جمال أيدينا .

وأخيرا ان لجسمنا علينا حقا فيجب أن نعنى به عناية كاملة . خصصى لتمريناتك الرياضية بضع دقائق صباح كل يوم. قومى بعمل تمرينات التنفس التى من شأنها تنقية دمك واكسابك نشاطا فوق نشاط .

من منا لا يستطيع أن يقوم بتنفيذ هذه الشروط السهلة التى لا تتطلب مجهودا كبيرا ؟ ان السيدة التى تدعى بعد ذلك أنها لا تتمكن من اتباع هذه النصائح نعتقد أنها ميالة بطبيعتها الى التواكل والاهمال .





**أسبوعيا :**

لا يكفى مطلقا أن تعنى بتجملك فى أول النهار أو فى آخر الليل فذلك من شأنه أن ينظم هذا التجمل فى أثناء اليوم ولكن هناك ألوانا من التجمل لا يمكن أن تعمل يوميا بل يقتضى أن تراعى من السيدة العاقلة فى كل أسبوع مرة،وها هى ذى بعض التعليمات التى قد تفوتك وتفكرك بها بنت النيل

يجب أن تعيدى تقليم أظافرك كل أسبوع واذا كنت من اللواتى يعتمدن على انفسهن فى هذه العملية فاحرصى على أن تكونى متقنة انزعى الجلد الذى يحيط بقاعدة الاظفر .

٢ ـ ولا تنسى أيضا أن تخصصى ساعة للعناية ببشرة وجهك اسبوعيا بأن تضعى عليها ماسك الجمال الذى تفضلينه . والافضل أن تتمدى على ظهرك أثناء وضعك هذا الماسك .

٣ ـ ونحن نوصيك بأن تفرشى وجهك جيدا بالماء والصابون بواسطة فرشاة خاصة قبل وضع هذا الماسك ، فانه ينشط الوجه ويقويه





**شهريا :**

واذا فرغت من هذه البيانات اليومية والاسبوعية ، اعلمى أن للشهر فى تجملك حقوقا عليك ، وذلك يتصل بصحتك العامة التى تساعدك على تجملك فاتركى بيتك بمشاكله ومشاغله

١ ـ يجب أن تريحى أمعاءك مرة فى الشهر بأن تقصرى غذاءك على عصير الفاكهة أوشوربة الخضار . والافضل لك ياسيدتى ألا تتركى سريرك اذ أن الكليتين تؤديان وظيفتهما خير أداء وانت مستريحة .

٢ ـ أغسلى شعرك جيدا بالشامبو وبالزيت كى تقوى بصيلاته وتكسبيه لمعانا ونعومة فان الشعر تاج المرأة . والافضل أن تضعى الزيت مساء اليوم الذى قررت فيه عمل الشامبو ليمتصه شعرك .

٣ ـ ويا حبذا لو أخذت ملينا بسيطا فى أول النهار ، فان من شأن ذلك افادة المعدة ومساعدتها على أداء وظيفتها كاملة فى الشهر التالى

# عرفى عن حمامات الشمس

ليس الغرض من دراستنا هذه أن نتعرف على الشمس ونحكم لها أو عليها بل نريد أن نعرف حسناتها ومضارها التى قد تجلب لنا الصحة والجمال أو المرض والبشاعة حسب الظروف ·

**حافظى على صحتك :**

اذا كنت من اللواتى أصبن بنزلات شعبية أو احتقان فى الرئتين فلا تمكثى فى الشمس بدون حركة ، حتى لا تلحق الحرارة ضررا برئتيك ·



واعلمى يا سيدتى أن المبالغة فى التعرض للشمس تتعب الكبد وتسبب لك صداعا وغثيانا أو دوارا وخفقانا فى القلب ·

واذا كنت من اللواتى يشكون انتفاخ العروق الصغيرة ( فاريس ) فعليك أن تغطى ساقيك لتحميهما من اشعاع الشمس · واذا أهملت هذا الاحتياط زادت العروق المنتفخة فى ساقيك

واذا كنت من اللواتى ينتابهن الصداع فلا تمكثى عارية الرأس وخاصة فى الاوقات التى تزداد فيها وطأة الحرارة · البسى نظارة سوداء وضعى على رأسك أثناء الحمام فوطة مبللة ·

وعليك أيضا أن تحافظى على سلامة بصرك بأن تضعى على عينيك نظارة سوداء تقيهما الاضرار التى يسببها الضوء القوى · ويلاحظ فى نفس الوقت أن الضوء يجعلك تغمضين عينيك مما يساعد على ظهور التجاعيد حول العينين ·

**حافظى على جمالك : ـ**

اذا كنت ذات بشرة بيضاء فلا تبالغى فى حمامات الشمس · لان بشرتك سريعة التأثر تظهر عليها الحروق التى قد تسبب فى بعض الاحيان الاكزيما أو قروحا خطرة · ان الشمس المحرقة تساعد على ظهور الطفح الاحمر على البشرات البيضاء بدلا من أن تشفيها كما هو الحال مع البشرات التى تميل الى السمرة · واذا كانت بشرتك من النوع السريع التأثر ادهنيها بكريم يحوى الكينين أو سالسيلات المنتيل مع تدليكها جيدا ليدخل الكريم فى المسام ·

واذا عرضت وجهك للشمس لفترة طويلة ضعفت ألياف بشرتك وعلا وجهك التجاعيد مما يجعلك تبدين كبيرة السن قبل الاوان · واننا ننصحك بأن تطبقى هذه التعليمات على أطفالك · فلا خطر من الشمس على الاطفال ذوى الصحة الطيبة · وعلى أى حال فنحن نوصيك بأن تلبسيهم قبعة ذات حافة عريضة يتقون بها أشعة الشمس كما نطلب اليك ألا تتركيهم فى الشمس بدون حركة لئلا تؤذيهم أشعتها المحرقة ·

**القواعد الصحية لاخذ حمامات الشمس :**

أنا لا أفهم أن تأخذى حمام شمس دون حمام بحر واذا كنت تريدين أن تفقدى نشاطك وحيويتك فما عليك الا أن تصعدى الى سطوح منزلك وتستلقى فى أشعة الشمس · ويقول الاطباء انه لا يوجد شىء أكثر ضررا من هذه الحمامات الشمسية واذا كانت الظروف لا تسمح لك بالذهاب الى شاطىء البحر أو الى أحد أحواض السباحة وكنت على الرغم من ذلك من اللواتى يرغبن فى أخذ حمامات شمسية على سطوح منزلك فعليك بأن تأخذى



معك دلو ماء لترشى منه على وجهك ورأسك من آن لآخر أو أن تأخذى دوشا كل ربع ساعة ·

وعلى أى حال فان هناك قواعد لا بد أن تتبعيها ان أردت أن تقى نفسك أضرار ضربات الشمس ·

**اليوم الاول :** لا تعرضى جسمك للشمس أكثر من عشر دقائق للصدر وعشر دقائق للظهر · غطى رأسك بفوطة كبيرة مبللة بالماء ومطوية أربع طيات بحيث لا تترك ظلا على وجهك وتحمى جمجمتك ورقبتك · واذا ما انتهت العشرون دقيقة خذى حمامك المائى ، واجرى وامشى · فقد ظهر أن الحركة تخفف من حدة الشمس ·

**اليوم الثانى :** أضيفى خمس دقائق الى الوقت الذى خصصته لتعريض صدرك للشمس وخمس دقائق أخرى للظهر ·

**اليوم الثالث والرابع :** أضيفى خمس دقائق أخرى

**اليوم الخامس :** بدأ السمار يكتنف جسمك ولم تصابى مع ذلك بأية ضربة شمس · لقد قامت بشرتك بنفسها بنسج خلايا تدفع عنها أذى الشمس · أنت تستطيعين الآن أن تفعلى ما يحلو لك فى الشمس ولكن حذارى أن تمكثى تحتها بدون حركة أكثر من ثلاثة أرباع الساعة · ان الشمس وان كانت لا تحرق بشرتك بعد هذا التدرج فى التعرض لها الا أنها ترهق الجسم ·



# متفرقات

واذا ما شعرت بالحر ، فعليك بالغطس فى الماء . اقعدى فى مكان معرض للهواء على أن يكون قريبا من الماء بقدر المستطاع حتى لا تكونى عرضة لاشعاع الحوائط البيضاء التى يكون مفعولها كمفعول الشمس ولتستطيعى النزول الى الماء من وقت لآخر . اغطسى فى الماء بجسمك ورأسك ولا تخافى على تسريحة شعرك لان برودة الماء على الرأس تضيع الاثر الذى تركته الحرارة فيه .

لا تضعى نظارات سوداء وأنت مستلقية على ظهرك . اتركى وجهك يكتسى بالسمرة تدريجيا وأنت مغمضة العينين . ان النظارات السوداء تترك حول العينين



دائرتين بيضاويتين . وان تجاعيد العينين لا تظهر الا اذا شددت عضلات وجهك . لا تضعى نظارتك الا اذا كنت تروحين وتغدين على رمال الشاطىء .

خذى حمامك المائى قبل حمامك الشمسى لتكسبى جسمك نشاطا وتزوديه بالبرودة التى هو فى حاجة اليها . أما اذا أخذت حمامك المائى بعد الشمسى فقدت نشاطك وتعبت بسرعة .

واذا خرجت من الماء اخلعى لباس البحر المبلل والبسى بدله لباسا آخر جافا ثم استلقى على ظهرك بعد أن تدعكى جسمك بالسائل الآتى :

ضعى فى زجاجة ثلث كوب من زيت الزيتون وثلث كوب آخر من الكحول النقى درجة ٧٠ وثلث كوب من ماء البحر . رجى الزجاجة جيدا قبل الاستعمال .

## نصائح صيفية

هاك يا سيدتى بعض الوصفات السهله نقدمها لك بمناسبة حلول فصل الصيف

• تساعد حرارة الصيف على انبعاث رائحة كريهة من خزانة الطعام ( النملية ) . فاذا أردت أن تتخلصى من هذه الرائحة ضعى على أحد أرفف هذه الخزانة صحنا مملوءا بمسحوق فحم الخشب

• بحثت عن صمغ فى منزلك فلم تجديه . خذى بطاطسة واسلقيها ثم اتركيها تبرد وادعكى بها الورقه التى تريدين الصاقها لمدة خمس دقائق فالطبقة التى تتكون من هذه البطاطسة يكون مفعولها أقوى من أحسن نوع من الصمغ .

• لقد غسلت الصحون والاكواب وها أنت ذى تريدين تجفيفها . ولكن خرقة التنشيف ما زالت مبللة لانك تعلقينها بمسمار واحد . دقى مسمارين وعلقى بهما خرقة تنشيف الاكواب ثم دقى مسمارين آخرين وعلقى بهما خرقة تنشيف الصحون .

• لقد نسيت الطعام الذى تطهينه على النار فبدأ يحترق لا تفقدى رباطة جأشك . قومى بسرعة وضعى الحلة التى كنت تطهين فيها الطعام فى ماء بارد . ان رائحة الحريق سوف تتلاشى ولن يلحظ زوجك شيئا عند ما يجلس ظهرا لتناول طعامه .

• ان خرق التنشيف تترك وبرا على الاكواب التى تنشف بها فاذا أردت أن تتفادى هذا الوبر فعليك أن تغسلى الاكواب بالماء الساخن وأن تنشفيها بسرعة قبل أن تبرد والافضل ان تكون خرق التنشيف من القماش الذى لا يترك وبرا .

• اذا كنت من اللواتى يملكن منزلا فى الريف ورغبت فى تمضية الصيف فيه فقد تلاحظين عند ما تفتحين دواليب الملابس أنها رطبة . عليك اذن آن تضعى فيها وعاء مملوءا بالجير فلن يلبث أن يمتص الرطوبة العالقة بها .

• أعدت طلاء منزلك ولكنك لا تستطيعين تحمل رائحة البويه فهاك دواء يخلصك من هذه الرائحة بدون رجعة ضعى فى الغرفة ذات الطلاء الحديث دلوا به ماء تغيرينه كل ساعة . ضعى فى هذا الماء قليلا من الامونياك أو أو الليمون المقطع

## أفكار نسائية

هاتان فكرتان قد سبق اليهما النساء دون الرجال

أما الأولى فهى تكوين شركة للتأمين ضد الرسوب فى الامتحانات . وهذه الفكرة ليست خرافة من نسج الخيال ولكنها حقيقة واقعة . فبفضل « نشاط » بعض الطالبات الامريكيات تأسست فى رود ايسلند شركة لتأمين الطالبات ضد الرسوب فى الامتحانات فى مقابل قسط شهرى يتراوح بين دولار وثلاثة دولارات تدفعه كل طالبة لانه من الطبيعى أن يكون للزيادة والنقصان تبعا للفرصة المتاحة للطالبة فى النجاح أو الرسوب . فاذا رسبت الطالبة حصلت فى نهاية العام الدراسى على مبلغ قدره مائة دولار أو أكثر . وهى فكرة نحمد الله على أنها لم تجد طريقها فى محيط طالباتنا النجيبات ؟!

وأما الثانية فهى انشاء ناد للتأمين ضد العزوبة . ولقد نشأت هذه الفكرة فى الدانمارك حيث تكون هذا النادى ولم يلبث أن صادف نجاحا كبيرا وشهرة واسعة

وهذا النادى يقبل لعضويته الشابات من سن الثالثة عشرة الى سن العشرين وأقساطه الشهرية قليلة نسبيا . فاذا تزوجت احدى الاعضاء قبل بلوغ سن الاربعين فانها تخسر قيمة الاقساط التى كانت دفعتها فتصبح ملكا حلالا للنادى يضاف الى رأس المال ، واذا لم تتزوج العضو حتى سن الاربعين فانها تأخذ مكافأة شهرية بنسبة جملة ما دفعته من أقساط .

فما رأى فتياتنا فى هذا النادى ؟ ترى هل يسارعن الى انشاء مثله ؟




# لكل موديل باترون

١٥٣ ـــ فستان أبيض من التيل المكلف بالألوان يحتاج الى مترين و ٨٥ سم من التيل الابيض و ٥٥ سم من التيل الملون

١٥٦ ـــ فستان للنزهات الخلوية من التيل الابيض المكلف بقماش ملون يحتاج الى ثلاثة أمتار و ٢٥ سم من التيل الابيض و ٦٥ سم من القماش الملون

١٦٣ ـــ طقم للشاطىء يتكون من لباس بحر من قماش قطنى مطبوع ومن بوليرو من التيل السادة وجونيلة. ويحتاج لباس البحر الى متر و ٧ سم والبوليرو والجونيلة الى مترين و ٧٠ سم

**اتفقت بنت النيل مع بيوت الموضة الكبيرة فى باريس أن تعرض فيها عدة أزياء لاحدث الموضات سواء اتصل ذلك بثياب الرجال أو السيدات أو الأطفال ، فاذا أعجبت قارئة بموديل من هذه الموديلات بعثت بخطاب الى بنت النيل ومعه عنوانها ونمرة الموديل وعشرة قروش فنرسل لها بعد**

١٦١ ـــ طقم للشاطىء يتكون من فستان قصير من التيل المطبوع ومن بنطلون سليب من التيل السادة. ويحتاج الفستان الى مترين و ٩٠ سم والبنطلون الى ٧٠ سم

١٦٢ ـــ لباس للشاطىء من القطن المطبوع وهو عبارة عن كورساج وسوتيان وبنطلون الكل من قطعة واحدة ويحتاج الى متر و ٨٠ سم أما الحقيبة فتحتاج الى ٦٠ سم

١٦٧ ـــ طقم للشاطىء لبنات من سن الحادية عشرة الى الثالثة عشرة ويتكون من لباس بحر ومن شورت وبوليرو من التيل الابيض والملون ويحتاج لباس البحر






# الباترون بعشرة قروش

**عشرة أيام تقريبا الباترون الخاص بهذا الموديل، وسيرد الباترون من باريس بالطائرة ولن يكون لبنت النيل فيه أى كسب وذلك خدمة لقارئاتها فى مصر والبلاد العربية الشقيقة .. وهذه الباترونات تناسب مقاس ٤٤ وبها شرح لتكبيرها وتصغيرها .**

والبوليرو الى متر و ٩٥ سم أما الشورت وكلفة البوليرو فيحتاجان الى مترين و ٤٠ سم

١٥٧ — طقم مكون من بلوزة من القماش المربع وبنطلون بحمالات وتحتاج البلوزة الى متر و ٨٠ سم والبنطلون الى مترين و ٦٠ سم

١٦٠ — طقم للشاطىء يتكون من شورت من التيل وكورساج من الكريب المطبوع ويحتاج الشورت الى متر و ٧٠ سم والكورساج الى متر و ٧٠ سم أيضا

١٥٤ — طقم للصيف يتكون من فستان أبيض لحمامات الشمس وسترة ملونة . ويحتاج الفستان الى ٣ متر و ٢٥ سم والسترة الى متر و ٤٠ سم

١٥٥ — فستان من التيل المكاف بقماش من لون آخر يحتاج الى مترين و ٢٠ سم من القماش الابيض عرض ١٤٠ سم والى ٨٠ سم من القماش الملون عرض ٩٠ سم

١٧٤ — فستان للنزهات الخلوية من قماش الكريتون المطبوع . يحتاج الى ٣ متر و٧٥ سم من قماش عرض ٩٠ سم

١٥٨ — طقم للنزهات الخلوية يتكون من جونيلة بحمالات ومن بلوزة بأكمام رجلان وتحتاج البلوزة الى مترين و١٥ سم قماش عرض ٩٠ والبلوزة الى مترين و٢٠ سم

( البقية على صفحة ٤٢ )






٣٧٥ – ١) باربوتوز من قماش قطنى مطبوع اللباس منتفخ والكورساج بحمالات
٢) فستان من قماش قطنى مقلم بحمالات متقاطعه من الخلف

٣٧٦ – ١) بدلة من التيل البنطلون مربوط الى البلوزة بازرار
٢) فستان من الاورجاندى أو الموسلين الكورساج بسيط وبازرار من الخلف

٣٧٧ – ١) بدلة مكونة من قميص من التيل وبنطلون بازرار على القميص
٢) فستان من الاورجاندى مكلف بالاجور

٣٧٨ – ١) باربوتوز مكونة من قميص يزرر من الامام وبياقة بيضاء صغيرة ·
٢) فستان من الاورجاندى بها شغل الاجور

**ملاحظة هامة جدا**

**لكل نمرة من هذه النمر باترونان ، أحدهما خاص ب (١) والثانى خاص ب (٢) وثمن الباترونين معا عشرة قروش فقط ، وترسل الباترونات من باريس رأسا فى خلال عشرة أيام بالطائرة · خاطبى فى ذلك بنت النيل ·**





# مايوهات
## للكبار والصغار

أشبه بأم وطفلها ، يتهيآن لمتاع الساحل ، ولباسهما آخر ما قدمته بيوت الموضة لأزياء الحمام ، وقد روعى فى ثوب الام أن يكون فضفاضا بعض الشئ حتى لا يبرز جسمها أمام الناس هذا البروز الذى تشكو منه الآداب والاخلاق على الشاطئ ..

أما الطفل فقد روعى فى ثوب حمامه أن يكون قطعة صغيرة من القماش تغطى جزءا قليلا من جسمه بأكبر قسط من الهواء والشمس ..







مجموعة من أحدث ما قدمته
بيوت الموضـة لبنت النيل فى
فرنسـا وانجلترا وأمريكا ،
ويلاحظ أن معظمها محتشم
ومناسب وان لم يوافق عليـه
تماما فضيلة الشيخ أبو العيون









أما الصورتان الصغرتان ، فالعليا هى نفس الفستان ، وقد بدا لنا [illegible] ا جدا اذ غطى صدره بغلالة [illegible] وان لم تظهر لنا فى الصورة ـ فاصبح مناسبا لحفلات بعد الظهر وللزيارات التى اعتادها سيداتنا ..

أما الصورة السفلى ، فهى الفستان نفسه وقد رفعت عن صدره الغلالة الخفيفة فاصبح صالحا لان يكون فستانا بديعا للسهرة ...





انه ثوب واحد تستطيع كل سيدة أن تستفيد منه فائدة مزدوجة ، فهو يبدو للناظر فى أول وهلة أن لابسته انما ترتدى ثلاثة فساتين ، والحقيقة أنه فستان واحد. فانظرى الى الصورة الكبيرة تجدى أن الفستان هو هو نفسه الموجود فى الصورتين الاخريين ، وان أخفت شبهه بهما تلك ( الطرحة ) الجميلة المدلاة على الكتفين ، ويصلح هذا الفستان ذو الطرحة لحفلات كتب الكتاب ..

ثلاث قطع
« اجمليه »
شبابا
ـا الحقيقى عشر




جانيس بيج ممثلة وارنر



كأنها غجرية حسناء ، ولكن فستانها لا يبلغ مكانته المثالية الا
اذا استعملت هذا ( الشال ) الانيق فاذا فستانها السواريه
تحفة تقدمهـــا لنا ايضا فاتنات هوليوود

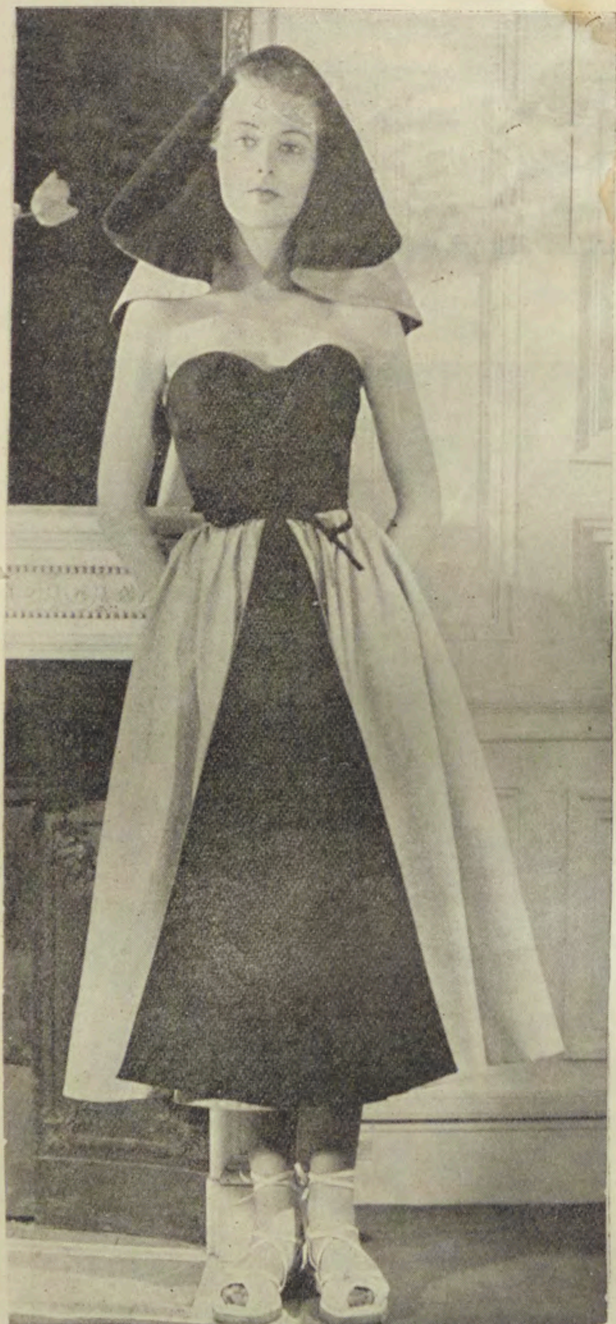
ـدث ما
ى هذه
ويفترض حى
ام ممتلئة

الى اليمين ثوب من ثلاث قطع أجمل ما فيه هذا « الجليه » الذى يضفى على لابسته شبابا يخفض من سنها الحقيقى عشر سنوات على الاقل ! ويصلح لحفلات بعد الظهر ولامسيات اليوم





الى اليسار موديل لثوب صيفى آخر يمكن استعماله فى نزهات الصباح وبعد الظهر وأجمل ما فى هذا الثوب البلوزة البيضاء ذات الكشكشة فى الصدر ، ويلاحظ أن تفصيلتها تحتاج الى عناية خاصة حتى تبدو لابسة الثوب غاية فى الاناقة والرشاقة أيضا



ثوبان فريدان ، الاسفل منهما يصلح للصباح في ابلسات الهادئة حيث الحدائق الغناء او شاطىء البحر اذا انصرفنا عن الاستحمام

أما الثوب الثانى فيبدو انه صالح لعدة أشياء فأنه يصلح تماما لان يكون فستان ســـواريه اذا بدلنا الحذاء بما يناسب الليل وحفلات المساء كما أنه مع الحذاء الابيض يصلح للبلاج او حيث ترجو صاحبته تعريض بعض جسمها للفحـات الشمس والهواء المنعش



هذان زيان من أحدث الازياء فى صيف هذا العام وهما مناسبان لحفلات وزيارات بعد الظهر وأمسيات الصيف النادرة ويلاحظ أن تفصيل الفساتين يحتاج الى عناية خاصة ، وان بدا مظهرهما سهلا ، ويستحسن لمن تصنع مثلهما أن تتخير القبعة المناسبة ، فأن موضات هذا العام أن يتبع الفستان قبعة وحذاء مناسبان





وقد راعت بيوت الموضة المختلفة أن الفستان الطويل ، وان كان قد أصبح قاعدة للازياء الا أنه من المستحسن فى فساتين الصيف أن يكون الطول أقل من الطول الذى شاهدناه فى موضات فصل الشتاء المنصرم

# ارشادات لمعرفة الأغذية الجيدة والفاسدة

يجب على ربة المنزل أن تكون ملمة الماما تاما بصفات الطعام الجيد وخاصة الاغذية الطازجة حتى تقدم لافراد الاسرة غذاء كاملا صحيا يحفظهم من الامراض التى تسببها الاغذية الفاسدة .

وفى مقدمة الاغذية السريعة الفساد تلك التى من أصل حيوانى وهى اللحوم والاسماك والبيض واللبن .

وفيما يلى الصفات الجيدة لهذه الاغذية وطرق اكتشاف الفاسد منها :

**اللحوم :**

اللحوم غذاء بروتينى كامل سهل الهضم سريع التمثيل يضم كمية وافرة من الاملاح المعدنية والدهن وفيتامين ا و ب .

ويعرف اللحم الطازج الجيد باحمراره وتماسكه وعدم وجود رائحة له .

أما اللحم الفاسد فهو ذو لون باهت يميل الى الزرقة ذو رائحة كريهة وخاصة عند قطعه بالسكين أو غليه فى الماء .

وقد يكون طعم بعض اللحوم مرا وهذا دلالة على وجود علة بكبد الحيوان وهنا يجب اعدام اللحوم فى الحال

وبعض اللحوم تكون مصابة بحويصلات الديدان الصغيرة وهذه ترى بوضوح عند عمل قطاعات باللحوم حيث ترى كحبة العدس الاسود وهى التى تسبب اصابة آكلها بالديدان المعوية والمعدية .

ولا تتناول اللحوم المبردة فى الثلاجات لمدد طويلة فهى سريعة الفساد بمجرد خروجها من أماكن التخزين وخاصة صيفا حيث ينمو على سطوحها الفطر والبكتريا .

**السمك :**

والسمك غذاء جيد ذو قيمة غذائية عالية الا أنه سريع الفساد ومعرض للتلوث بشتى الميكروبات .

ويعرف السمك الطازج ببروز عينيه وانتصاب ذيله واحمرار خيشومه وييبس لحمه فاذا ضغطت بالاصبع عليه غار لحمه قليلا ثم لا يلبث أن يعود الى حالته الاولى بمجرد رفع الاصبع أما السمك الفاسد فيعرف برائحته الكريهة ووجود خطوط زرقاء مبطنة وخط أحمر بطول السلسلة الظهرية أما لحمه فيكون طريا اذا ضغط عليه بالاصبع غار ولا يعود الى حالته والحذر من أكل الاسماك مدة انتشار الاوبئة لانها تنقل مرض التيفود وغيره اذا أخذت من مياه ملوثة ببول أو براز المرضى .

**البيض :**

غذاء مفيد يحتوى على جميع المواد الاساسية للتغذية ودهنه سهل الهضم كما أن كمية البروتين به يماثل ما فى اللحوم تماما .

والبيض سريع الفساد صيفا ولذا يجب فحصه قبل أكله بوضعه فى محلول ملحى وزنه النوعى ۰٫۸را ( أى بوضع ۱۰۰ جرام ملح طعام فى لتر ماء ) فيطفو على سطح المحلول ما فسد من البيض ويغور الى أسفل البيض الطازج الجيد .

كما يمكن النظر الى محتويات البيضة فى ضوء قوى فاذا كان ما بداخلها شفافا دل ذلك على جودته واذا ظهر بالداخل شىء معتم كان ذلك دليلا على فساده .

**اللبن :**

وكلنا يعلم قيمة اللبن من الناحية الغذائية واللبن الجيد هو ما كان نظيفا خاليا من الشوائب ذا رائحة طيبة ولون عادى ووزنه النوعى ۱٫۰٦ ( ويعرف ذلك بمقياس اللاكتومتر المنزلى ) أما اللبن الفاسد فيعرف بارشادات عديدة :

فان كان طعم اللبن مرا دل ذلك على تولد مواد سامة به أو اصابته بالبكتريا أما اذا كان مالحا فذلك دلالة اصابته بنوع آخر من البكتريا أو اصابة ضرع الماشية بمرض من الامراض واللبن الملون باللون الازرق أو الاصفر أو الاحمر فاسد أيضا لاصابته بشتى الجراثيم .

وحذار من اللبن اللزج فهو ناتج من تكاثر الجراثيم به أيضا وكثيرا ما يفسد اللبن بنزع قشدته أو اضافة ماء اليه أو نشا أو غيره مما يسهل عليك معرفته اذا احتفظت فى منزلك باللاكتومتر المنزلى وهو رخيص الثمن متوفر فى الصيدليات .

**طاهر حسن درة**




## ( الجنكت )

يعتبر هذا الصنف غذاء جيدا مفيدا لجميع الناس لسهولة هضمه كما انه مرطب خصوصا فى فصل الصيف والجنكت عبارة عن لبن محلى مجبن

**المقـــادير : ـ**

رطلان ونصف لبن

نصف قرص منفحة أقراص

ثلا ث ملاعق كبيرة سكر وتزاد حسب الطلب

قليل من الفانيليا

**الطريقـــة : ـ**

١ ـ تذاب كمية المنفحة فى قليل من الماء البارد لسهولة توزيعها على اللبن واحذرى من اذابتها فى ماء ساخن أو لبن لان كلاهما قد يسبب فساد نتيجة المطلوب .

٢ ـ أضيفى كمية السكر الى اللبن ثم يسخن على حمام مائى لدرجة حرارة الجسم تقريبا ويمكنك معرفة ذلك عند صعود دخان بسيط جدا من اللبن يشبه دخان السيجارة ثم ارفعى الاناء من على النار وصفى اللبن جيدا ثم تضاف الفانيليا والمنفحة المحلولة الى اللبن مع ملاحظة التقليب المستمر وبسرعة لمدة نصف دقيقة

٣ ـ صبى اللبن مباشرة فى الاوعية المجهزة له ( سلاطين أو أطباق بللور ) ثم ضعى الاوعية فى مكان دافىء لمدة ٢٠ دقيقة حتى يتجبن اللبن ويكفى وضعها داخل نملية وهذا صيفا أو داخل اناء به ماء ساخن فى الشتاء

٤ ـ تنقل أوانى اللبن بعد تجمده تماما الى الثلاجة أو فى مكان بارد معرض للهواء حتى تبرد ثم تقدم للاكل

## « جنكت بالفواكه »

استعملى فواكه محفوظة غير حمضية ثم جهزيها وقطعيها قطعا صغيرة ثم توزع فى قاع الاوانى المعدة لعمل الجنكت

٢ ـ يعمل الجنكت بالطريقة السابقة ويصب فى الاوانى فوق الفواكه المجهزة ثم يترك حتى يتجبن .

٣ ـ توضع الاوانى فى الثلاجة لحين استعمالها

٤ ـ عند تقديم الاطباق يجمل سطح كل طبق بكمية من الكريمة المخفوقة والمحلاة بالسكر وفوقها وحدات من الفواكه المستعملة ..

## الماسية العنب

**المقـــادير : ـ**

نصف فنجان شاى ماء بارد

ملعقة كبيرة مسحوق الجلاتين

فنجان شاى عنب مطبوخ ومهروس جيدا ( بيوريه )

ملعقة كبيرة عصير ليمون

سكر بودرة يكفى للتحلية

فنجان ونصف شاى كريمه لبانى

**الطريقـــة : ـ**

١ ـ ضعى المـــاء البارد فى وعاء ويرش فوقه مسحوق الجيلاتين ثم ضعى هذا الوعاء داخل وعاء آخر أكبر منه به ماء مغلى ويترك بداخله حتى تتحلل الجلاتين تماما مع التقليب المستمر .

٢ ـ يضاف اليه بيوريه العنب وعصير الليمون وسكر البودرة الكافى للتحلية ويقلب الجميـــع جيدا حتى يذوب السكر تماما ثم اتركى المزيج جانبا حتى يبرد

٣ ـ عندما يبـــدأ المزيج فى التجمـــد اضربى الكريمة



| الخميس أول رمضان ٨ يوليه | الجمعة ٢ رمضان | السبت ٣ رمضان | الاحد ٤ رمضان |
| --- | --- | --- | --- |
| منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالزيت والليمون ، طيور محمرة ، أرز مفلفل ملوخية خضراء ، دمعة ، سلطة طماطم وخيار ، كنافة | ليمونادة ، عدس بجبة بالزيت والليمون ، لحم بوفتيك مع بطاطس محمر ، فاصوليا خضراء مكمورة ، محشو باذنجان أبيض ، خيار مخلل ، خشاف قراصيا | خشاف بلح ، فول مدمس مقلى ، حساء خضر مقطعة لحم بالصلصة البيضاء ، ترلى فى الفرن ، سلطة خضار ، فاكهة | شراب تمر هندى ، لحم روستو فى الفرن ، سلطة طحينة ، دقية باميا ، مكرونة اسباجتى ، قطايف |

بالشوكة حتى تغلظ فقط واحـذرى عدم تجمدها . ثم أضيفيها بخفة الى المزيج السابق .

٤ - يصب فى قالب مبلل بالماء ويترك فى الثلاجة أو حوله الثلج حتى تتجمد الالماسية

٥ - يقلب فى طبـق بللور ويجمل حوله بوردات من الكريمة المخفوقة وحبات من العنب المنزوع بذرته ويقدم كما هو مبين بالرسم .



## دندرمة قمر الدين

**المقـادير : -**

٨ أكواب ماء ، نصف رطل قمر الدين، ليمونتان ، كوبان من سكر سنترفيش ، ٣ ملاعق كبيرة زبيب بناتى

**الطريقـة : -**

١ - اغسلى الزبيب وانقعيه فى مقدار من الماء لحين استعماله

٢ - اغلى نصف مقدار الماء ثم أضيفيه الى قمر الدين بعد تقطيعه قطعا صغيرة ويترك منقوعا فى الماء مدة كافية ثم صفيه بمنخل سلك ثم من شاشة

٣ - يوضع السكر فى كزرولة ويضـاف عليه باقى مقدار الماء ويوضع على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر حتى يتحلل السكر ثم أضيفى عصير الليمون واتركيه يغلى مدة ربع ساعة مع نزع الريم كلما ظهر حتى يتكون عندك شراب سكرى . ثم يبعد عن النار ويترك حتى يبرد

٤ - اخلطى قمر الدين المصفى على الشراب السكرى السابق ويقلبان جيدا حتى يمتزجا معا .

٥ - ضعى المزيج السابق فى علبة الجيلاتى وحولها الثلج واتركيها حتى تتجمد مع ملاحظة تقليبها من حين لآخر . وقبل أن تكمل مرحلة التجمد للدندرمة أضيفى اليها الزبيب المنقوع بعد تجفيفه جيدا ويقلب فيهـا حتى يمتـزج بالدندرمة ثم تغلق العلبة وتترك حتى تكتمل مرحلة التجمد .

## فالوزج الفراولة

**المقـادير : -**

كوب ماء    سكر للتحلية    كوب فراولة مصفاة    ملعقتان كبيرتان نشا

١ - يذاب النشا فى قليل من الماء البـارد

٢ - أضيفى باقى كمية المـاء عـلى عصـير الفراوله والسكر ويرفع الجميع على النار حتى يغلى

٣ - يصب الخليط المغلى فوق النشاء المذاب مع مراعاة التقليب المستمر ثم يرفع فوق النار الهـادئة حتى يغلى لمدة ٥ دقائـق حتى يغلظ وينضج النشاء كما فى المهلبية

٤ - يصب فى قالب مبلل بالمـاء البـارد ويترك فى الثلاجة حتى يجمد ثم يقلب فى طبق مسطح ويجمل سطحه بوحدات من الفراولـة الصحيحة وان أمكن بالكريمة المخفوقة . واذا لم يتيسر وجـود القوالب فيمكن غرفهـا فى أطباق مسطحة وبعد ما تبرد تجمل كالسابق

**الثلاثاء ١٣ رمضان**

منقوع البلح ، كباب حلة فاصوليا خضراء مكمورة ، مكرونة بالجلاش ، أصابع الجلاش

**الاثنين ١٢ رمضان**

قمر الدين منقوع ، عدس بجبة ، مقطع اللحم بالخضر وصلصـة الطماطم ، باذنجان أبيض محشو ، دقية باميا ، مخلل، فاكهة

**الاحد ١١ رمضان**

تمر هندى ، فول مدمس بالزيت والليمـون ، ملوخية ، كفتة بالدمعة أرز مفلفل ، سلطة طماطم بالخل والتوم ، ارميك

**السبت ١٠ رمضان**

منقوع البلح ، لحم مشوى مع خضر سوتيه ، سلطة طحينة ، ترلى ، مكرونة بالطماطم والعصـاج ، صينية قرع عسلى

**الجمعة ٩ رمضان**

تين منقوع ، فول مدمس بيوريه بالزيت والليمون، كشـك ، فراخ محمرة ، دمعة ، طبق محاشى متنوعة سلطة خضار ، فاكهة

**الاثنين ٥ رمضان**

منقوع قمر الدين ، عدس بجبة مقلى ، محشو ورق عنب ، سـلطة زبادى ، كفتـة اللحم بالبيض والبقسـماط ، رجلة مكمورة ، فطـيرة اللبن الزبادى

**الثلاثاء ٦ رمضان**

منقوع التـين والبلح ، جلانتين اللحم ، سـلطة خضر ، مسقعة كوسة ، فلفل أخضر وطماطم محشو قطايف

**الاربعاء ٧ رمضان**

ليمونادة ، سلطة خضر ، لحم روسـتو مفروم ، فاصوليا جافة مكمورة ، أرز بالشعرية ، ألماسـية الليمون

**الخميس ٨ رمضان**

منقوع قمر الدين ، لحم مسبك مع خضر سوتيه ، سلطة خيار ، صينيـة مكرونة بالصلصة البيضاء لوبيـا خضراء مكمورة ، فاكهة



# ألعاب للتسلية

كثيرا ما تضمنا وأقاربنا اجتماعات عائلية أو تضمنا وأصـدقاءنا الحميمين اجتماعات شبه عائلية ولكننا فى الحـالين ـ تمضية للوقت ـ لا نجد الا الخوض فى الاحاديث المختلفة أو نلجأ الى بعض اسطوانات الرقص أو الموسيقى وبين هذا وذاك نتفنن فى تقـديم ما يسر ضيوفنـا من مرطبـات ومشروبات وغيرها ... كل هـذا جميل ولكنه لا يغرى برفع الكلفـة وهو أول ما يجب أن تتميز به هـذه الاجتماعات ثم اننا لا نجد شيئا نصنعه بعد ذلك ..

فالمشكلة الحقيقية التى يكاد يشعر بهـا كل بيت مصرى هى كيفية تمضيـة الوقت على نحو جميل ، وعلى هذه الصفحة تجدين بعض ألعاب للتسلية تشيع فى مثل هذه المناسبات جوا من الصداقة الحقيقية والمتعـة البريئة .



**كل الطرق تؤدى الى روما :**

يجتاز الحاضرون حجرة الاجتماع واحدا بعد الآخر ويستعمل كل منهم طريقـة مغايرة للآخر فى اجتيازها . فهذا مثلا يقطعها فى خطوات واسعة جدا وآخر يقطعهـا ركضا وآخر على ركبتيه وكلما كثر عدد المشتركين كلما زادت صعوبة الطريقة التى يجتاز بهـا اللاعبون المتأخرون الحجـرة حتى تـكاد تنقلب الحجرة فى النهاية الى مسرح للالعاب الرياضية الشـاقة العنيفة المثيرة للضحك .

**سباق المراوح :**

ينقسم الحاضرون الى فريقين متقابلين أمام كل منهما ورقة خفيفة ملونة تتميز بلونهـا عن الاخرى . وعنـد اعطاء اشارة بدء المباراة ينهمك اللاعبون فى احـداث كل التيارات الهوائية الممكنـة بواسطة المراوح أو الجرائد المطوية لدفع الورقة الملونة أمام كل منهمـا نحو هـدف معـين من قبل فى نهـاية الحجرة . وفى هذا السباق كثيرا ما تختلط ورقة الفريق الاول بورقة الفريق الثانى فيضطر اللاعبون الى تغيير اتجاه التيارات التى يحدثونها أو يحاولون تعطيل وصول ورقة الفريق المنـافس الى هدفها وهكذا .

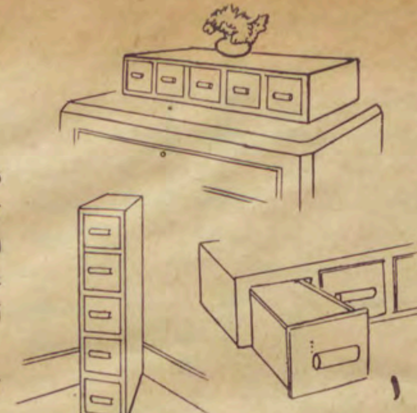
**اذن الحمار :**

يرسم حمـار بدون أذن عـلى ورقة من الكرتون ثم يقص هذا الرسم ويعلق على الحـائط . ثم ترسـم أذن الحمار فى ورقة أخرى وتقص ويثبت فى طرفها الاسـفل دبوس . ثم تبدأ اللعبة بأن يتقدم كل من اللاعبين بعـد عصب عينيـه بمنديل وفى يده أذن الحمار لتثبيتها على رسم الحمار المعلق فى الحائط بواسطة الدبوس . واللاعب الذى يبتعد أكثر من غيره عن الهدف المطلوب وهو وضـع الاذن على المكان المناسب من جسم الحمار تعلق له هـذه الاذن فى شعره فترة طويلة من السهرة .

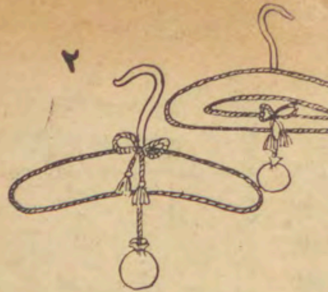
وبعد فقد ضربنا لكم مثلا على قضاء أوقاتكم فى مرح ، وعندنا فى مصر ألف لعبـة سمرلية يمكن أن تضفى على مجتمعـاتنا كثيرا من الرقة والبهجة ، وخير لنا أن نتجه الى هذه التسليات الخفيفـة فانهـا ألطف كثيرا من الكونكان والبـاكاراه وما اليهما ..



# عشك الجميل



١

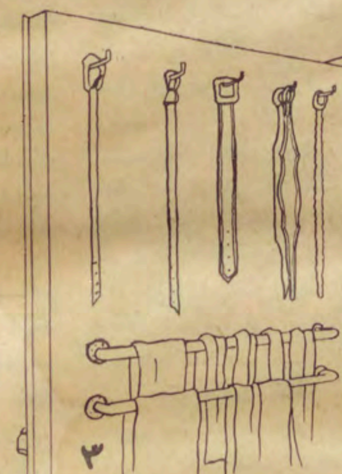


٢

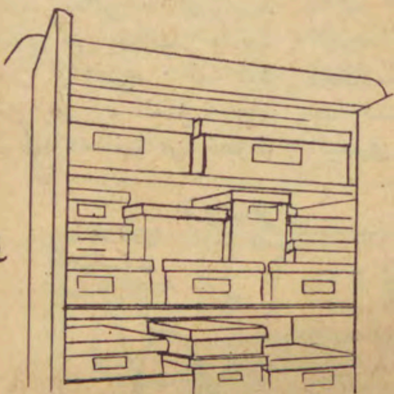
١ ـ لا ترمى جواربك على أول كرسى فوتيل يصادفك وأنت داخلة المنزل ، ولا تضعى قفازيك على السرير · ان هذا الصندوق الطويل الذى يبلغ عمقه عمق علبة الاحذية يمكن أن يوضع فيه خمسة أدراج كما هو ظاهر فى الرسم ·

٢ ـ كونى رفيقة بفساتينك التى ترتدينها فى السهرات فانها فى حاجة الى عناية فائقة · بطنى الشماعات التى تعلقينها عليها واحشيها بالقطن، رشى الشماعة بعطرك الذى تستعملينه وعلقى فيها كيسا محشوا بقطنة مغموسة فى نفس هذا العطر ·

٣ ـ أراك حيرى لا تدرين أين تضعين أحزمتك وأحزمة زوجك · أن المسألة فى غاية السهولة · خذى مسامير من التى لها رأس معقوف ودقيها خلف باب من أبواب غرفتك ثم علقى عليها أحزمة زوجك وأحزمتك ·



٣



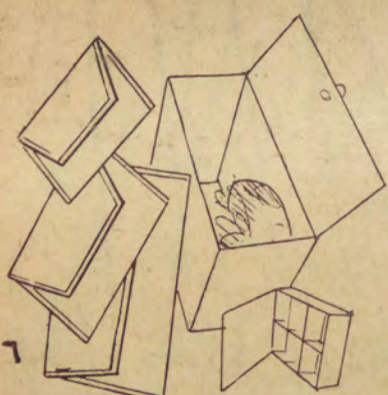
٤

٤ ـ واذا كنت من اللواتى يحببن النظام فعليك باتباع هذه الطريقة : بدلا من وضع حاجياتك رأسا فى الدولاب ضعيها حسب نوعها فى صناديق من كرتون مكتوب عليها نوع الحاجة التى تحتويها ·

٥ ـ ان قطعة القماش هذه المعلقة خلف باب من الابواب مقسمة الى عدة جيوب ومغطاة بغطاء آخر من القماش كما هو واضح من الصورة · ان هذه الجيوب التى ترينها أمامك تفيدك فى وضع حقيبة يدك وقفازاتك



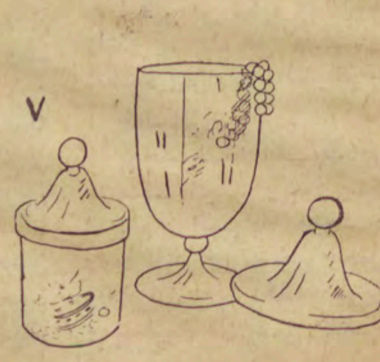
٥



٦

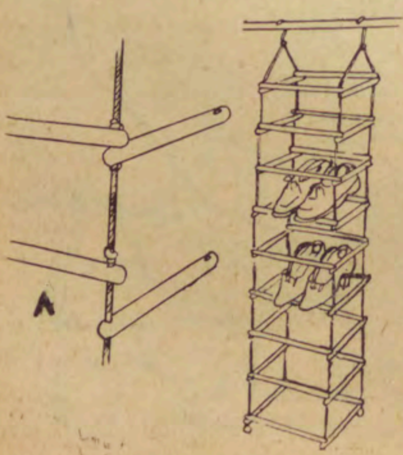
٦ ـ اذا كنت على سفر وأردت أن تأخذى معك بعض زجاجات الكولونيا فعليك أن تضعيها فى هذه المحافظ المصنوعة من القماش الذى لا يبتل حتى اذا فتحت الزجاجة فى الطريق لا تبل ما فى حقيبة سفرك من حوائج · وهذا الصندوق المقسم الى ستة أقسام فهو مخصص لوضع الجوارب · أما البرانيط فليس لها أحسن من هذا الصندوق الكبير ·

٧ ـ اذا كنت من اللواتى يحرزن مجوهرات مقلدة فعليك بوضعها فى هذه الآنية الزجاجية الجميلة ووضعها على البوفيه أو على أية منضدة كأداة من أدوات الزينة ( بيبلو ) ·



٧

٨ ـ انها ليست أرجوحة بل علاقة لوضع الاحذية ولا يحتاج صنعها الى أكثر من عدد من العصى المثقوبة عند الطرفين وبضعة أمتار من الحبل المتين وأربع قطع من الرصاص لتثبيت هذا الحامل فلا يتأرجح ويكون سببا فى سقوط الاحذية من عليه ·



٨

# اقرئي خطوط يدك

ان فن قراءة خطوط اليد لمن أقدم الفنون التى عرفها التاريخ

كل واحد منا فى استطاعته أن يتعلم هذا الفن اذا أخذ نفسه بالملاحظة والانتباه وكان دقيق الحس قوى الادراك .

يجب علينا أن نعرف أولا أن لكل واحدة ، من اليدين خطوطها وأن لهذه الخطوط معانى . ان اليد اليسرى هى يد القدر والحظ الحسن أو السىء . أما اليد اليمنى فهى يد العمل . وان خطوطها تختلف عن خطوط اليد اليسرى . ان خطوط اليد اليسرى تشير الى مستقبلنا . لذا وجب أن نقرأ اليدين الاثنتين الواحدة بعد الاخرى . وأن نبدأ باليسرى ثم نتلوها باليمنى لان خطوط الاخيرة قد تصحح بعض ما عبرت عنه خطوط اليد اليسرى . واذا تعادل الحظ بين اليدين فانه يعمل بما تكشفه خطوط اليد اليسرى فقط .

شكل اليد : ان لكل يد شكلا يختلف اختلافا بينا عن شكل أية يد فاليد العريضة والقصيرة صاحبها شخص يميل الى الواقع . والاصابع الطويلة المنتظمة تدل على أن صاحبها يميل الى الاعمال الفكرية .

ولون اليد يكشف هو الاخر عن شخصية الفرد . فاليد الوردية تدل على مزاج معتدل . أما اليد البيضاء الرخصة فهى تنم عن شخصية منحلة واليد السمراء تكشف عن الشجاعة والاقدام ، واليد الحمراء تبشر بنجاح سياسى ، واليد ذات اللون الاصفر تدل على استعداد فنى .

وان شكل الاصابع يكشف هو الاخر عن الحظ فالاصبع الوسطى هى أصبع زحل والقضاء والقدر . فاذا كانت أعلى من الاصابع الباقية فهى تدل على أن الفرد ميال الى الرضوخ للحوادث والسبابة هى اصبع المشترى وهى تدل على الاحساس الايجابى . أما الابهام فهى للشقراء فينوس وهى تدل على الحب والارادة والبنصر هى اصبع أبولون والفنون والخنصر للعلوم .

**خطوط اليد :**

خط الحياة : يبدأ هذا الخط بين الابهام والسبابة ويحيط بجبل فينوس أى بقاعدة الابهام . ويقرأ هذا الخط من أعلى الى أسفل وينقسم الى أربعة عشر زمنا كل زمن بسبع سنوات . وخط الحياة الطويلة لاتشوبه نقط ولا تقطعه خطوط أخرى وهو يحيط بجبل فينوس احاطة تامة وهو فى هذه الحال يدل على طبع حسن وصحة طيبة . وحياة سعيدة واذا كان هذا الخط ضيقا شاحبا دل على صحه ضعيفة أما اذا كان الخط عميقا دل على عنف وصلف . واذا كان طويلا ودقيقا دل على مزاج رقيق وطبع خجول يميل الى البرود . واذا كان الخط مقطعا بخطوط أخرى دل على حياة رقيقة ومزاج عصبى واذا كان الخط ممزقا من أوله دل على أمراض متتابعة فى الطفولة . أما اذا كان هذا الخط متعرجا دل على شخصية بعيدة عن الاتزان كثيرة الخداع .

ويحدث أحيانا أن يكون خط الحياة موازيا لخط اخر داخله . وهذا الخط الاخير يدل على قوة كبيرة فى الحياة وحساسية فائقة . واذا كان هذا الخط الاخير يتبع خط الحياة الى النهاية فهذا دليل على النجاح والثراء الى آخر الحياة .

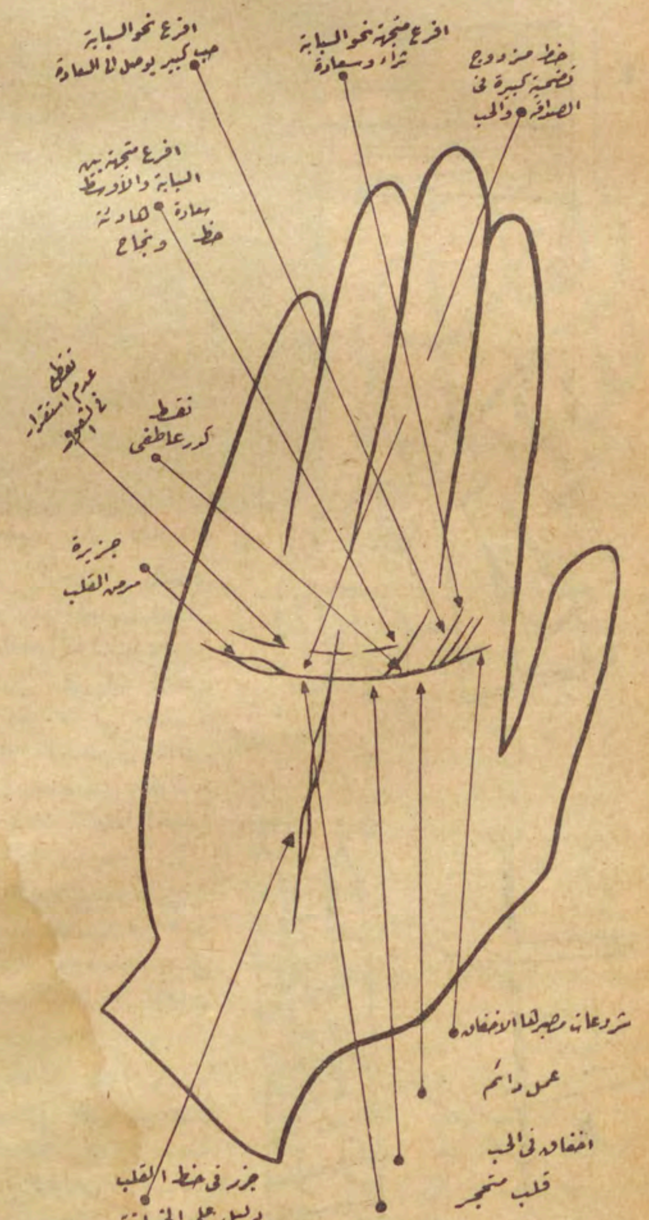
واذا اجتمع خط القلب وخط الرأس فى بداية خط سيرهما بخط الحياة فهذا دليل على حادث خطير أو على موت مفاجىء وفى بعض الاحيان تدل هذه العلامة على عمر طويل !

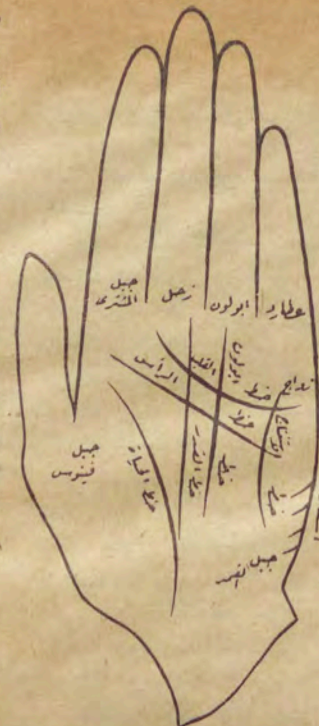
واذا كان خط الحياة قصيرا دل على قصر فى العمر واذا كان خط الصحة أو خط الحظ جميلين أصلحا ما تنبأ به خط الحياة من شر مستطير .

اذا تفرع من خط الحياة عند ابتدائه خط آخر نحو السبابة دل على طموح وعلى نجاح . واذا ظهرت نقطة أو علامة تشبه الصليب دل ذلك على مرض أو على جرح واذا ظهر فى نهاية هذا الخط علامة × دل على نهاية سعيدة وثراء فى الشيخوخة

**خط الراس : ــ**

يوجد هذا الخط فى منتصف اليد ويبدأ بين الابهام والسبابة ويجتاز راحة اليد . انه خط العمل واذا كان هذا الخط طويلا ومستقيما دل على تفكير






سليم وحكم صائب وارادة قوية . أما اذا كان طويلا أكثر مما يجب ويقطع اليد من أولها الى آخرها دل على حكمة زائدة وأنانية والميل الى الاعمال التجارية .

واذا كان هذا الخط منقسما الى قسمين فى آخره دل على مهارة وسهولة التكيف مهما كانت الظروف واذا اتجه الخط نحو جبل القمر كان صاحبه ميالا الى الخيال والادب والشعر . واذا اتحد فى مبدئه مع خط الحياة دل على الخجل وعدم الثقة بالنفس .

أما اذا انفصل انفصالا كليا عن خط الحياة دل على حب الظهور . واذا كان خط الرأس قصيرا دل على طيش وعلى ضعف فى الشخصية واذا كان هذا الخط مقطعا قطعا منفصلة كان صاحبه معرضا للصداع وللنسيان الفجائى .

**خط القلب : ـ**

يبدأ من السبابة ويتجه نحو الاصبع الصغرى . فاذا كان واضحا ومستقيما دل على طيبة فى القلب وحنو وعطف وسعادة فى الحب . واذا قطع اليد من أولها الى آخرها دل على أن الشخص يميل الى الحب عاطفى الى أبعد الحدود مع ميل الى الغيرة الشديدة

واذا بدأ خط القلب تحت الاصبع الاوسط دل على حنو قليل وعلى عاطفة تعسة وعلى فشل فى الحب . أما اذا قطع هذا الخط فى عدة جهات دل على عدم الاخلاص فى الحب . واذا كان الخط قصيرا وبغير أفرع دل على قلب جاف وغيرة وحسد

**خط القدر**

يبدأ من أسفل اليد ويخترق اليد كلها ليصل الى قاعدة الاصبع الوسطى . فاذا كان طويلا ورفيعا دل على مستقبل غير لامع . أما اذا كان عريضا دل على عمر طويل . واذا كان الخط غير منتظم دل على عصبية مزاج . واذا كان الخط يتألف من جملة خطوط صغيرة دل على أن صاحبه معرض للامراض ويغير رأيه كثيرا . واذا ظهرت علامة × على هذا الخط دلت على ظهور عقبة وموقف جديد .

**خط الادراك :**

يبدأ من أسفل اليد ليصل الى قاعدة الخنصر . واذا كان عاديا دل على طبيعة مستقيمة وذكاء وقاد وخيال واسع . ويدل أيضا على حساسية زائدة . أما اذا كان هذا الخط غير مستقيم دل على خبث ولؤم زائدين

**خط أبولون : ـ**

يبدأ من البنصر وينزل الى أسفل اليد . انه علامة العبقرية . انه خط الفنانين والمخترعين . ولا يوجد هذا الخط على كل الايدى .

# فتاة الاحلام

للأستاذ
صلاح ذهني

في خلال الاعوام التي سلخها من عمره من الشباب الباكر والرجولة ، شكل صورة فتاة أحلامه أكثر من مرة .

ففي السادسة عشرة وهو طالب بالباكالوريا ، كانت تطيف به هذه الصورة في نسمة من نسمات الاماني حين كان يجهده التعب من الاستذكار فتشف عن غادة بضة الجسم كاملة التقاطيع واضحة القسمات ، ذات جمال مثالي نادر ولم يكن يدري اذ ذاك لم لا تزوره هذه الغادة المتشحة بالنسيم العليل الا في أعقاب ساعات الجهد والتعب .

وحين أشرف على العشرين وأشرف مستقبله على ما يشبه الاستقرار ، خطرت له فتاة أحلامه في صورة غادة ذهبية الشعر جميلة الوجه هيفاء القامة ، تشاطره نعيم حياته الحافلة بألوان الهناءة وكان اذ ذاك يوشك أن يقطع الخطوة بين حياة المدرسة والحياة العملية .

ومرت الأيام وطرق أبواب الحياة الضخمة ، الثقيلة وفتحت له ثغرة صغيرة لم يشرف منها على المستقبل الزاهي ولا على قصر الاماني الجميل ، وانما أشرف على ركن صغير في مصلحة حكومية متواضعة حيث قدر له أن يعمل بأجر متواضع لا يتجاوز جنيهاته أصابع يديه .

واتسع اذ ذاك نطاق آماله في فتاة الاحلام ليضيف الى مزاياها ميزة أخرى غير جمال الوجه ووضوح القسمات ميزة لم تكن من قبل في نظره من مستلزمات فتاة الاحلام

وقالت له أمه ذات يوم وهو يرتدي ملابسه .

— يابني ألم تفكر بعد في أن تكمل نصف دينك .

وأجابها وهو يعقد رباط رقبته .

— لقد فكرت طويلا ، فكرت منذ كنت طالبا ، لكن ياأمي هذه الجنيهات الضئيلة أنها لا تكاد تكفيني وحدي .

وكأنما التقيا على حافة طريق مهجور ، فقد اعتدلت الام وقالت ، وقد خالطت صوتها رنة فرح .

ولهذا أريدك أن تتزوج ، ولهذا اخترت لك الزوجة التي لا تصلح الا لك ، تعرف المعلم متولي ؟ ..

— أعرفه .

— ان ابنته في التاسعة عشرة وليس له غيرها الا ولد واحد كسيح وهو يعزها ويتمنى لو تزوجت شابا متعلما .

وقاطعها قائلا .

لكن المعلم متولى أصله ...

وسكت قليلا لأنه حار في أصل المعلم متولى ، ان واحدا من أبناء الحي لا يعرف أصلا للمعلم متولى .. أول عهدهم به أول سنوات الحرب حين فتح متولى الرجل الهزيل الشاحب حانوتا صغيرا يجمع فيه العمال ليعملوا للسلطة العسكرية .

ومنذ ذلك العهد أخذ جسد متولى وسمعته يتضخمان معا ... لا يذكر أحد على التحديد متى أصبح من سكان الحي ، لأن أحدا لم يعن بهذا الحادث التافه لكن سنوات الحرب لم تدبر حتى أصبح اسم الحاج متولى يملأ كل الافواه ... متى صار متولى حاجا ؟ .... لا أحد يعرف ... متى سكن الحي ؟ ... لا أحد يعرف .. لكنه مع ذلك أضحى من أثريائه وسادته .

لذلك سكت فؤاد حائرا وهو يجيب على أمه ، انه لا يعرف شيئا عن أصل المعلم متولى ، ولكنه مع ذلك يحس الهوة البعيدة بينه وهو الموظف البسيط وبين هذا المثرى الواسع الثروة .. المجهول ... الاصل .

وقالت أمه وقد أدركت ما يجول بخاطره .

— أصله ؟ ... أصله أربع عمارات قد الدنيا ، ومين عارف كام ألف جنيه في البنك ، آدى أصله ياسي فؤاد وانت عايز أصله في أيه انت حاتناسب ....

وأدركت خطأها اذ أن ذلك ما ترجوه فعلا ، وقالت في سرعة .

— راجل محسن وكريم وما حدش يعرف عنه حاجة وحشة ، والبنت مال ... وجمال ... وكمال . ومضت تسرد في الاوصاف ، ومضى هو يطبق هذه الاوصاف على فتاة الاحلام ولم يجد فروقا كثيرة بين الواقع والخيال ، وأفاق الى نفسه وهو يهمس الى أمه حالما .

— طيب ياماما ، أنا موافق يللا شدي حيلك .

وأدركت شيئا فاته ، فقال على الفور .

— بس مش لازم أشوفها؟

فقالت الام منتشية ·

— سترى ما يسرك ···

هل سره ما رآه فعلا ؟··

ذلك ما لم يجب عنه حتى يوم الزواج، فقد رأى الصورة وقد رأى العروس نفسها بعد أيام، واختلس الى وجهها أكثر من نظرة ، وكان يؤوب من كل نظرة باعتراض، وما يكاد يخلو الى أمه حتى يصارحها برأيه فى العروس ·

— ليست جميلة يا أمى ··· أنفها كبير ···

وتجيب الام مسرعة ·

— أتريدها لتعرضها فى الفترينة ؟·· ما له أنفها لا عيب فيه والله العظيم ياريت كل النسوان أغنياء زيها ومناخيرهم كبيرة ··

ويقول لها مرة أخرى :

— ملابسها يا أماه ··· ملابسها بلدى جدا ··

وتجيب الام محنقة :

— عشان حشمة ؟ ·· لما تتجوزها ، تلبس زى ماأنت عايز ··

ويقول لامه مرة ثالثة :

— انها لاتتكلم أبدا . أخشى أن تكون جاهلة ·

وينفد صبر الام فتصيح:

— وخدنا ايه من المتعلمات ما تشوف ابن عمك ووقعته المهببة ، أهو خد واحدة بالليسانس كل يوم زعلانين وغضبانه عند أمها ، انت عايزها تروح معاك الديوان ؟ علمها انت، أهو عندك الفلوس والغنى الهايل ··

وهكذا ··· تحطمت كل اعتراضاته ، ووجد نفسه ذات يوم يتخطى عتبة دار الحاج متولى ليرتبط به وأسرته الى الابد ··

ومرت الايام وتزوج فؤاد واستقبل فتاة أحلامه ، انها ليست كالصورة التى تقيلها وهو فى السادسة عشرة ولا كتلك التى داعبت خياله فى سن العشرين، انها فى الواقع شىء غير ذلك ··· لشد ما حرفت الحياة فى صورة فتاة الاحلام ·· ها هى ذى أمامه الآن بعد أن تحقق الحلم شيئا غير ذلك ··

وأخذ يعتاد وضعه الجديد ··· ولم يكن أقل من أمه احساسا بحاجة الى شريكة حياة تسند مرتبه الهزيل·· وبدأ ينتظر ، وطال انتظاره فى الغيث الهابط فى صورة أكياس من الذهب تملأ أركان الدار المتواضعة التى آوى اليها مع زوجته العتيدة

ولكن الغيث لم يهبط ، وانما هبط عليه ذات يوم الحاج متولى وزوجته ، جاءا يشكوانه الى نفسه ·

قالت الزوجة :

— انت مش شايف خاطر مراتك يا ابنى ليه ؟

وأجاب وهو صادق :

— انى لا أدخر مليما واحدا يا أماه ، انى أبذل كل ما أكتسبه عليها وعلى البيت

وقال الحاج متولى :

— لقد مر على ابنتى أربعة شهور عندك ولم تشتر لها ثوبا واحدا ·

وتشجع فؤاد وقال :

— وهل يجب أن أشترى لها ثيابا فى العام الاول ؟

قال الحاج محنقا :

— ماذا تعنى ؟

— أعنى يا سيدى أن العروس تزف الى زوجها ، ومعها ما يكفيها من ثياب لاكثر من عام ·

وضحك الحاج متولى ضحكة مروعة ، وقال وهو يوجه الكلام الى زوجته :

— ألم أقل لك يا حرمة ذلك من أول الامر · ما لنا ومال الافندية ·· انهم لا

البقية على ص ٤١



# بريد بنت النيل



**الآنسة و٠م٠ل دكرنس :**
١ – قد يكون سبب ضعف شعرك ضعفا عاما فى جسمك اعرضى نفسك على طبيب باطنى ٠
٢ – لاتوجد طريقة لتصغير القدم واياك والاحذية الضيقة ونحن نعتقد أن حجم قدمك سيزداد بعد ذلك ٠

**ع الحسينى من قارئات المجلة:**
تقولين أن شعرك الاشقر آخذ فى السواد وهذا طبيعى ولا حيلة للطب فيه ٠ أما اذا أردت صبغه فهذا أمر آخر٠ على أننا نفضل لك أن تتركيه على طبيعته لان الصبغة تؤذى الشعر مهما يكن نوعها ٠

**تهانى حامد محمود :**
١ – لعلاج ما تشكينه من سواد٠ ضعى على هذا الموضع قليلا من مسحوق الشبة ٠
٢ – أحسن علاج للسعال الديكى تغيير الهواء والتغذية

**آنسة نجوى عبد الحميد :**
١ – لا ضرر من هـذا الزيت على الشعر
٢ – لتقوية الشعر عليك بتدليك منابتـه كل يوم بمزيج متسـاو من زيت الزيتون النقى وزيت الخروع ثم غسله بعد ذلك بالمـاء الدافىء والصابون ٠
٣ – الجاز الامريكانى هو البترول ٠

**عادلة لطفى :**
معاهد التجميل كثيرة فى القاهرة فاتصلى بواحد منها

**ز٠م غريبة :**
البقعة السمراء التى تحيط بالفم من الصعب تشخيصها بالمراسلة ٠ وأكبر الظن أنها نتيجـة لاضطراب الدور الشهرى فعالجى هذا الموضوع واسـتعملى مرهما بـه ماء اكسيجين ٠ والافضـل أن تعرضى نفسـك على طبيب اخصائى ٠

**ن٠ ل :**
آثار الجـدرى تبقى مدة طـويلة وأخشى ألا تزول والمساج والتدليك يفيدان قليلا والعلاج بثانى اوكسيد الكربـون ( ثلج ) هو الامل الباقى لنا من هذه المأساة ٠

**س٠ ف القاهرة :**
المعـروف أن مـاء الاوكسيجين يزيد الحـالة سـوءا فابعدى عن هـذا واسـتعملى ماء الاوكسيجين المخفف – دعـك خفيف – مرة فى اليوم ٠

**ن٠ هـ :**
قشر الرأس لا يعـالج بالزيت والكريمات وسقوط الشعر نتيجة حتمية للقشر والزيـوت ٠ فالمفروض أن نعالج القشر أولا ثم نغذى الشعر بمختلف العناصر ٠ راجعى أعداد بنت النيـل السابقة واتبعى العـلاج المذكور فيها ثم اكتبى لنـا عن النتيجة ٠

**ا٠ ع٠ بروض الفرج :**
ضعف الشعر نتيجـة لضعف الجسم وغدد العنـق الموجودة عندك هى السبب المباشر ٠ والعلاج أن تنظفى أسـنانك على الدوام وأن تستعملى زيت السـمك والفيتامينـات واجلسى فى الشمس نصف سـاعة فى الصباح ونصف ساعة بعـد الظهر يوميا والعلاج بالاشعة البنفسجية على الجسم مفيـد جدا ٠ أما العلاج الموضـعى للشعر فيكفى دهان هارلين وهو يوجـد بجميـع الصيدليات ٠

**س٠ق٠م٠ بمصر القديمة :**
١ – لا يوجد غذاء أكثر فائدة من لبن الام للاطفال٠
٢ – قيمـة الاشتراك فى بنت النيل ستون قرشـا يمكن ارسـالها بحوالة أو باذن بريد ٠

**شاكرة صعيدية :**
١ – توجـد ألوان كثيرة تناسب حجرة النوم ٠ فهناك الكريم والوردى والفستقى الفاتح والازرق السماوى وهذا يتعلق بطبيعة الحـال بلون الاثاث نفسه ٠
٢ – نفضل للستائر قماشا من النوع الجيد حتى لاتتمزق
٣ – ما شكل هذه العروق وأين موضعها ؟ ان وصفك لها غير واضح ٠

**س . ك . المنصورة :**

لا بد أن تكون هناك أسباب صحية أثرت فيما تشكين منه وأرى أن تعرضي نفسك على طبيب باطني أو اخصائي في الغدد فقد يكون عندك نقص في الهرمونات .

**السيدة ع . ى . ا . العباسية :**

١ — اذا أردت ألا تزداد سمرتك فعليك بالابتعاد عن أشعة الشمس واذا كنت من اللواتي يذهبن الى البلاج فلا تعرضي نفسك حتى لوهج الشمس .

٢ — نفضل أن تدلكي وجهك بكريم مغذ من النوع الجيد .

٣ — نعم يوجد نظام غذائي لتخفيف الوزن أرخص من الذي ذكرناه في عدد ابريل الماضي وهو الابتعاد عن أكل النشويات والمواد الدسمة والمشي كل يوم ساعتين ومزاولة الالعاب الرياضية .

٤ — لقد نفدت الاعداد التي تطلبينها .

٥ — تصدر مجلة المرأة الجديدة باللغتين الفرنسية والانجليزية وعدد صفحاتها ٦٨ وهي بالالوان ومطبوعة على الورق المصقول .

٦ — آثار حب الشباب تزول مع الوقت .

٧ — نعم نرد على الاسئلة بالدور ونفضل طبعا الاسئلة المختصرة القليلة . .

**كمال عيتاني بيروت :**

لا بأس من اتباع النظام الرياضي الصحي الذي وصفته لنا . ولكننا نحذرك من شرب اللبن بدون غلي .

**س . ع . ع . بحيرة :**

١ — نشرنا عدة تسريحات في عدد مايو الماضي . اختاري لاختك منها ما يناسب وجهها

٢ — لا تضعي شيئا من وسائل الزينة على وجهك فأنت ما زلت صغيرة .

**الآنسة ج . ع . شبرا :**

اتركيه يا آنستي فان مسلكه نحوك يدل على أنه لن يسعدك في زواجك

**فتحية محمود :**

استعملي كريما دسما لبشرتك الجافة . ولمسام وجهك المتسعة عليك باستعمال محلول قابض للمسام .

**نهاد الحائرة :**

١ — لا تندمي على ما فات وقد ظهر لي من خطابك أنك لا تحبينه وأن غاية ما هناك أنك جرحت في عزة نفسك عند ما علمت أنه سيخطب آنسة أخرى .

**آنسة أنهار كامل :**

ليس بك شيء على الاطلاق يا آنستي فان حالات الضحك والبكاء التي تنتابك بين حين وأخر سببها بعدك عن الناس وانطوائك على نفسك . ان الحياة قصيرة وهمومها كثيرة فيجب أن نعرف كيف نتحملها بدون أن نرهق أعصابنا . لا تفكري في نفسك . اشتركي في احدى الجمعيات الخيرية لتشغلي نفسك وابتعدي عن قراءة القصص الخيالية .

# السباحة رياضة كاملة

يدهشك يا سيدتى أن تعلمى أن السباحة فى مصر أقدم رياضة بدنية فى العالم وأن المصريين أول من عرفوها ، فقد أقاموا مدنيتهم على المسالك المائية فى نيلهم العظيم ، فكانت حضارتهم وتجارتهم وتعاليمهم ينقلها هذا النيل الى البحر الابيض أو الى جنوب الوادى ، لذلك كان المصريون ملاحين ممتازين اذا ركبوا البحر أو النيل ..

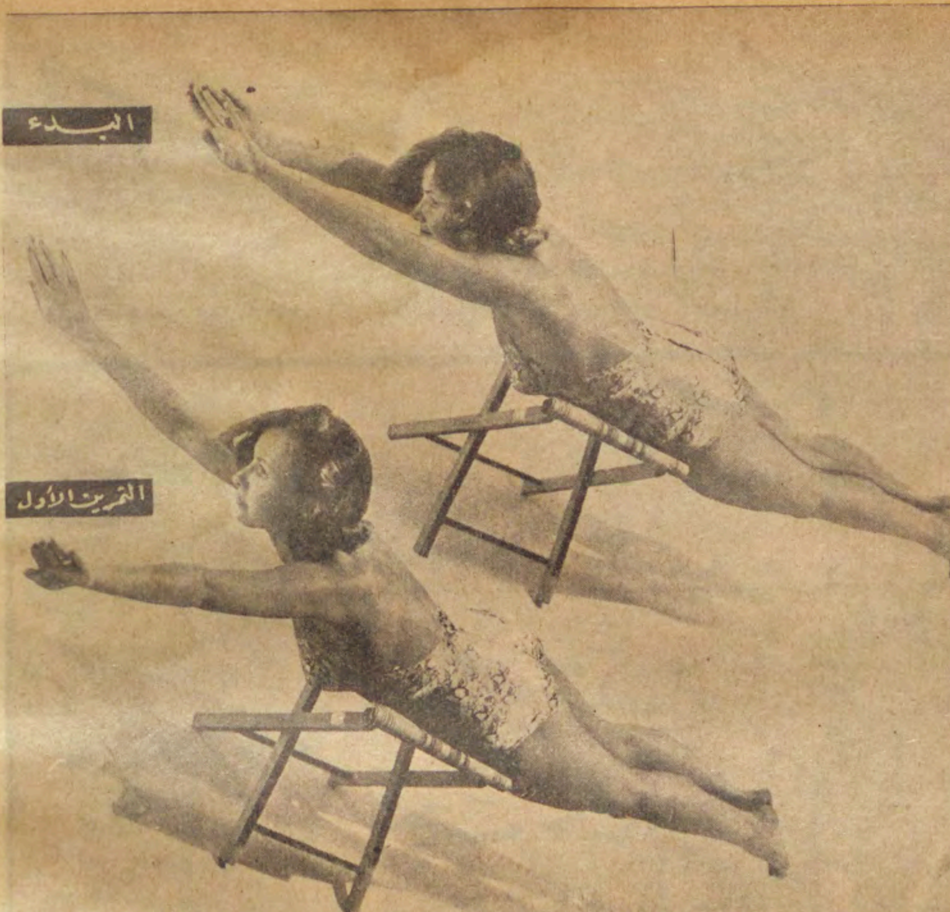
ولكى نفهم قدر السباحة فى تاريخنا القديم يجب أن نعلم أن أحدا من الملاحين المصريين لم يكن يؤذن له بالسفر ولو الى أقرب بلد الا اذا كان سباحا ماهرا ، وكان المصريون يرون أن مقدرة الرجل الرياضية تبدو واضحة اذا استطاع أن يزرع النيل مع التيار أو ضده ، ولذلك ورث المصريون المحدثون من الفلاحين هذه الرياضة كتقليد هام من تقاليدنا القديمة ، ولا يمكن أن يوجد فلاح تمر بأرضه ترعة أو فرع من فروع النيل الاوهو سباح يجيد السباحة كما يجيدها الاوروبيون وان لم يراع فى اجادته لها القواعد والاصول المرعية عن الغربيين .

ولولا الامراض التى يصاب بها من يسبح فى النيل أو فى فروعه كالبلهارسيا لنصحنا لجميع سيداتنا أن يتخذن من النيل وسيلة لاقدم رياضة عرفت فى العالم ، ولم يعرفها قبل المصريين أحد من الناس ، ولكننا ننصح ألا يفكرن فى النيل كمكان للسباحة وان كنا نلح أن تفضل السيدة هذه الرياضة على غيرها من الرياضيات نظرا لاهميتها على الصحة العمومية واليك الاسباب :

أن للسباحة فوائد جمة فهى تقوى الجهاز التنفسى وتنمى الكتفين وأعلى الصدر والسباحة الحرة ترفع أسفل الساقين . وقد تعجبين يا سيدتى اذا قلنا لك ان السباحة لا تخفف الوزن ولكنها مع ذلك تضفى على الجسم اتساقا وتناسبا فى الاعضاء .

اسألى خمسين شخصا هل يعرفون السباحة وسوف يجيبك عشرون منهم أنهم يجيدونها واذا طلبت اليهم أن يسبحوا أمامك استطاعوا بشق الانفس أن يقطعوا عشرين أو ثلاثين مترا . وسوف يجيبك عشرون آخرون أنهم يسبحون اذا تأكدوا من أن أقدامهم ما زالت تلمس الارض . أما العشرة الباقون فسيجيبونك أنهم يسبحون كالسمك . فلا تصدقى أكثر من اثنين منهم .

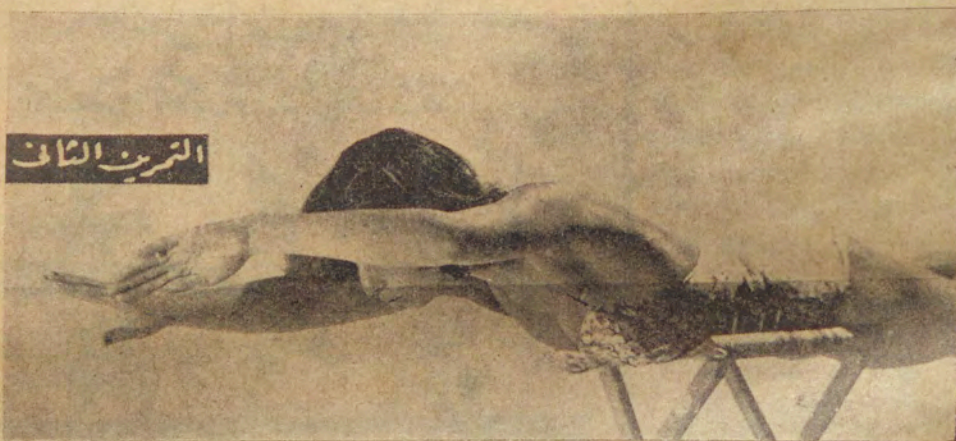
وسبب قلة السباحين فى مصر هو الخوف من الماء وقلة أحواض السباحة وعدم الاقبال على هذه الرياضة بوجه عام . وعلى أى حال


















فنحن نقدم لك درسا كى تتعلمى نوعين من السباحة فهيا انتبهى :

**سباحة الصدر :**

١ - خذى كرسيا من كراسى البحر وافتحيه ثم تمددى عليه وامددى ذراعيك واقلبى يديك . واشددى جسمك جيدا .

٢ - والآن افتحى ذراعيك نصف فتحة واتركى ساقيك كما هما . واحذرى أن تفتحى ذراعيك خلف جسمك كما هى عادة الذين لا يعرفون السباحة .

٣ - اقذفى بذراعيك بعنف الى الامام مع فتح الساقين ببطء . عودى الى وضعك الذى بدأت منه الحركة مع ضم الساقين

**السباحة الحرة :**

تقتضى السباحة الحرة مجهودا كبيرا بعكس سباحة الصدر . والسباحة الحرة مناسبة لجسم المرأة فتزيده تناسقا وتجمل الساقين وتنحف الردفين .

والحركات التى تتألف منها السباحة الحرة تنقسم الى :

١ - ارفعى ذراعك اليسرى واثنيها بحيث يكون الكوع بالقرب من الاذن .

٢ - أدخلى يدك فى الماء أولا ثم ذراعك

٣ - بعد أن تدخلى ذراعك كلها فى الماء اجذبيها الى الخلف بحيث تكون على ارتفاع فخذك .

٤ - اخرجى ذراعك كلها من الماء، وأميلى رأسك الى أعلى وقومى بحركة شهيق .

**حركات الساقين :**

اضربى الماء بساقيك ضربا خفيفا ولا تثنى الساق من عند الركبة بل يجب أن ترتفع ساقك كلها ثم تنخفض ضاربة الماء .

وأخيرا ننصحك أن تتعلمى السباحة فى مياه هادئة والا ذهب تعبك هباء .

# شئون المنزل

هذه بعض نصائح تحتاج اليها كل سيدة بيت اذا ما أرادت أن تجعل من بيتها جنة صغيرة يرتاح اليه زوجها ويقبل عليه اقبال المتلهف ·

**لوحاتك الزيتية :** اذا اتسخت هذه اللوحات بفعل الغبار فما عليك الا أن تأخذى لباب الخبز وتدعكى به اللوحة المتسخة · غيرى اللباب كلما رأيت أنه اتسخ · واذا علا الصدأ البراويز المذهبة عليك بقطع بصلة الى نصفين ودعك البراويز بها فانها لن تلبث أن يعود لها بريقها ولمعانها ·

**أثاث منزلك :** لتنظيف بقع الدهن التى تظهر على الفرش المصنوع من الجلد عليك بدعكه بقطعة من القماش مغموسة بالبنزين ·

واذا اتسخ أثاثك المدهون باللاكيه أو الزيت خذى ماء ساخنا وأضيفى اليه بعض نقط من الامونياك · ابدئى أولا بتنظيف البقع كلها ثم باشرى تنظيف سطح الاثاث · جففيه بعد ذلك بقطعة من القماش الجافة لمعيه بالورنيش الفاتح واتركيه قليلا ليجف ثم ادعكيه بقطعة من الصوف ليسترد بريقه ·

**لتلميع الاثاث المدهون باللسترو :** اعملى هذا المزيج ٥ ملاعق من زيت الكتان وملعقتان من التربنتين · خذى قطنة ولفيها داخل قطعة من القماش واغمسيها فى هذا المزيج ثم ادعكى بها الاثاث المراد تلميعه على أن تكون حركة يدك دائرية · لمعيه بعد ذلك بقطعة من الصوف جافة ونظيفة ·

**لتنظيف زجاج النوافذ :** خذى ورقة من أوراق الجرائد واغمسيها بماء بارد وضعت فيه بعض نقط من الكحول المستعمل فى اشعال وابورات الجاز · ادعكى الزجاج بهذه الورقة ثم جففيه بورقة أخرى جافة ·

**لتنظيف المشمع :** نظفيه أولا بالماء والصابون ثم ادعكيه بقليل من اللبن وجففيه بعد ذلك بقطعة من الفانلة على أن تكون جافة تماما ·

## نصائح صغيرة

١ – اذا أردت أن لا تتسخ يداك عند تقشير الجزر فما عليك الا أن تغمسيه فى الماء الساخن فتزول القشرة من نفسها ·

٢ – اذا أردت تخريط البصل دون أن تدمع عيناك فخرطيه تحت ماء يجرى ·

٣ – اذا أردت أن تحفظى للخرشوف لونه الاخضر الجميل فضعى بعض قطع من الليمون فى ماء الغليان

٤ – اذا أردت أن تحفظى الجبن فلفيه بخرقة باردة

## فتاة الاحلام

بقيه المنشور صفحة ٣٥

يعرفون قيمة المرأة ‥ ولا النسب ·

وأوشك فؤاد أن يقول شيئا لكنه تمالك صبره ، واستطردت الزوجة وقد اكتسب صوتها لهجة حنو وتوسل :

ـ شوف يا ابنى أن الحاج لم يكن يقصر لولا الظروف والحاجة

ـ أجل لقد بذلنا آخر قرش فى تجهيز الفتاة لتكون عروسا لك ، لقد مالت الدنيا بعد الحرب على الحاج ·

وقاطعها الحاج فى قحة

ـ وهل كنت أزوج بنتى من أفندى لو كانت الدنيا دنيا ؟ ‥ وأين ذهب أولاد البلد اذن ‥ هؤلاء الذين يعرفون قيمة المرأة ·

لا يعرف فؤاد ماذا قال ولكنه وجد نفسه يسأله

ـ قل لى يا حاج ‥ متى حججت بيت الله ؟ ‥

وأجاب الحاج :

ـ وما دخل هذا فى الموضوع ‥ ربنا يسمع منك على كل حال ؟

وقال فؤاد مدهوشا :

ـ كيف ‥ ألم تحج بعد؟

وقال الحاج مستنكرا :

ـ وهل كفرت ؟ ‥ لقد نويت الحج ثلاث مرات ، ولكنى لم أوفق ‥ مسيره يعدلها وأحج ···

وأحس فؤاد قوة خارقة حين رأى أمه تدخل الحجرة مرحبة بالحاج وزوجته ، فقال وقد امتلأ صوته بالسخرية :

ـ هل تعرفين يا أمى أن السيد متولى ليس حاجا ؟ ‥ وأنه سوف يحج حين يتيسر له المال ؟ ‥

وأجابت الام ببساطة :

ـ وماله يا ابنى؟ ‥ النية نصف العمل ‥

واستطرد فؤاد :

ـ وهل تعلمين أن الحاج وزوجته قد أتيا اليوم يلومانى لانى لم أبتع ثيابا جديدة لزوجتى ؟ ···

وصمتت الام لحظة ثم بدأت تتكلم ··· ان فؤاد لا يدرى ماحدث بعدذلك انه يذكر فقط ذلك السكون بعد العاصفة حين تأمل ما حوله فوجد نفسه وحيدا فى الحجرة وقد جلست أمه فى مواجهته تسكب عبراتها على حظابنها

وقام ببطء وسار الى حجرة النوم ، لقد كانت خالية من كل شىء ، لقد حمل الحاج وزوجته وابنته كل شىء الا الاخشاب ··· ومر ببقية الدار ··· ان يد الحاج لم تتورع حتى عن أدوات المائدة الصغيرة ···

وعاد بعد لحظات ، كانت أمه لا تزال فى مكانها غارقة فى دموعها ·

وهمت الام أن تصيح ، ولكنه وضع يده فى رقة على فمها وهو يقول :

ـ علام الصياح ؟ ‥

وأجابت الام :

ـ هؤلاء اللصوص ، لقد سرقوا المنزل ·

وصمتت لحظة ثم قالت فى ندم :

ـ الحق على أنا يا ابنى ‥

وقاطعها فؤاد قائلا :

ـ أبدا بالعكس ، لست أنت السبب ، ولا أنا ‥ انها الظروف ‥

ـ وهذا الذى سرقوه ، سأذهب بنفسى لاستعيد ما أخذوه ·

وقال فؤاد مهدئا روعها وقد خالط صوته اضطراب

ـ بل لن تذهبى أبدا ‥ ولن نستعيد شيئا

وضحك فؤاد ‥ ولم تفهم أمه أبدا ‥ لماذا يضحك !





## هذه البقع السوداء

بقية المنشور ص ٨

٤ ـ هل تأخذين حبوبا ملينة ؟

٥ ـ هل تضعين عطورا على الوجه ؟

٦ ـ هل بودرة الوجه التي تضعينها قد تغيرت ؟

٧ ـ هل تضعين زيوتا على الوجه ؟

٨ ـ هل تتعرضين للشمس كثيرا ؟

٩ ـ هل تستعملين رجيما خاصا ؟

١٠ ـ هل توجد على الجسم بقع أخرى ؟

١١ ـ هل تستعملين أدوية وعقاقير للنوم والسمنة والنحافة ؟ وهل أخذت حقن الزرنيخ أو البزموت أو الذهب ؟ فيتضح من هذا أن معرفة المرض ونوعه متوقف على الاجابة على هذه الاسئلة . ويكفى الآن أن نمر على هذه الاحداث سريعا

**كلف الحمل :**

هذه بقع كبيرة تكسى معظم الوجه وتظهر عادة أثناء الحمل لتختفي بعد الولادة . وقد لا تزول وتبقى ويجب علاجها بماء الاكسيجين وأقراص فيتامين C

**عطور ـ زيوت ـ بودرة :**

اتضح أن هذه الاشياء لا غنى للسيدة عنها ولكن الابحاث الحديثة قد أثبتت أن هذه العناصر قد تسبب بقعا سوداء على الوجه تزول اذا امتنعنا عن استعمالها . فمن الخير اذن أن ندقق فى اختيارها وندقق فى استعمالها ونبحث عن العناصر التى لا تؤذى الوجه .

**الادوية ـ نقص الفيتامين :**

كثير من الادوية الطبية تسبب سوادا فى الجسم والوجه . ونقص الفيتامين يساعد على هذا أيضا .

فاذا ما ظهرت البقع التى تكلمنا عنها حاولى أن تعرفى السبب ليسهل العلاج .

## لكل موديل باترون

بقية المنشور ص ١٧

١٧١ ـــ فستان للنزهات الخلوية من القطن المخطط ومكلف بالقماش نفسه بعد عكس الخطوط . يحتاج الى ٣ متر و ٧٠ سم قماش عرض ٨٠ سم

١٥٩ ـــ فستان مطبوع من الكريتون بأزرار من الأمام ومكلف بتنبيتات . يحتاج الى ٣ أمتار و ٦٠ سم قماش عرض ٩٠ سم

١٧٥ ـــ فستان سبور بجونيلة على هيئة بنطلون يمكن عمله بقماش من نوع واحد أو من نوعين . ويحتاج الى ٤ متر و ٥٠ سم قماش عرض ٩٠ سم . الجونيلة وحدها فى حاجة الى ٣ أمتار و ٢٥ سم والكورساج وحده فى حاجة الى مترين

١٦٥ ـــ فستان للنزهات الخلوية من الكريتون المطبوع تحته بلوزة بيضاء من التيل . تحتاج البلوزة الى متر و ٨٠ سم والفستان الى مترين و ٧٠ سم قماش عرض ٩٠ سم

١٦٦ ـــ فستان مقلم ومحلى بقطع مقلمة بالعرض . يحتاج الى ٣ متر و ٧٠ سم قماش عرض ٩٠ سم

١٦٤ ـــ فستان للنزهة من القماش المطبوع . الكورساج ضيق وبأزرار من الخلف . الجونيلة مزمومة . يحتاج الى ٣ متر و ٢٥ سم قماش عرض ٩٠ سم

١٧٢ ـــ فستان مطبوع من الكريب دى شين أو التويل الكورساج درابيه والجونيلة مزمومة من الأمام . يحتاج الى ٣ أمتار و ٥٠ سم قماش عرض ١٠٠ سم

١٧٣ ـــ فستان للنزهة من التيل مكلف بقصات بسيطة وبأزرار من الخلف . يحتاج الى ٤ متر و ٨٠ سم



مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

قد لا نجد هذه الرياضـــة على شواطئنا كثيرا، ولكنها موجودة ويمكن تعميمها لو عرفنا قدرها فى تنسيق الاجسام والاستمتاع بالشمس والهــواء





اذا خلا لك الجو على الشاطئ من عيون الناظرين المحدقين ، وهو يخلو فى ساعات معينة مخصصة للسـيدات فلا بأس من اللعب وممارسة هذه الرياضة ، فأنها من الرياضات التى تخلصـك من الشحم وتقلل وزنك دون أن تضرك


AIR FRANCE